Cocina con Gusto
Soluciones para todo el año

POLLO & AVES



Metro

¿Cómo usar este libro?

Pensando en la comodidad del ama de casa o el aficionado a la cocina al momento de elegir un plato o menú, hemos indicado en cada una de las recetas de este libro, datos importantes usando símbolos fáciles de interpretar.

En cada receta encontrará: tiempo aproximado que demora la elaboración, país de origen, la temporada del año en la que resulta más conveniente hacer el plato, el número de personas y la facilidad de preparación. Asimismo, truquitos, comentarios y sugerencias.

Origen

Perú, Argentina, Suecia, Francia, España, Irán, Italia, EE.UU, Suiza, China, México, Puerto Rico, India, Tailandia, Inglaterra, Japón, Grecia, Indonesia, Marruecos

- 1:30' Tiempo de preparación
- Número de personas
- Temporada cálida
- Temporada fría
- Todo el año
- Ingredientes
- Elaboración muy sencilla
- Elaboración práctica
- Elaboración especial
- Trucos, comentarios y sugerencias

Abreviaturas usadas

- c/n – Cantidad necesaria
- s/p – Sin preparar (harina)

Importante

- **En la página 126 hay una serie de recetas base, que serán de gran utilidad en la preparación de los menús.**
- **En la parte interior de la contraportada encontrará el índice alfabético de todas las recetas.**

Tiempo de preparación

1:00'

Origen

Perú

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

• 5 papas amarillas • 1/2 taza de ají amarillo en trozos • 4 cucharadas de jugo de limón • 1/3 taza de aceite vegetal • Sal y pimienta

RELLENO: 1 taza de mayonesa (ver pág. 126) • 1 1/2 tazas de cebolla blanca • 1 taza de pechuga de pollo cocida • 1/2 lechuga americana • 2 paltas

SALSA: 3/4 taza de cebolla en cuadritos • 3 cucharadas de ají amarillo asado y en cuadritos • 1 cucharada de perejil picado • 2 cucharadas de aceite • Jugo de limón • Sal

Causa de pollo

Primer plato

Elaboración

Licuar el ají con aceite. Picar la pechuga de pollo.
Sancochar las papas, prensar en caliente dos veces y enfriar. Sazonar con la crema de ají, jugo de limón, sal y pimienta.
Cortar la cebolla y la lechuga en cuadritos, dejar reposar en agua 10 minutos, exprimir con un paño para extraer la humedad.
Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes.
Armar la causa alternando capas de masa, relleno y palta dentro de un moldecito. Servir con la salsa y decorar a gusto.

• Incorpore choclo o arvejitas, si desea. Decore con 2 cucharadas de ají amarillo en tiras finas.



Tiempo de preparación

4:00'

Perú

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

REHOGADO: 1/3 taza de aceite • 3 cucharadas de ajo en pasta • 1/2 taza de ají mirasol en pasta • 1 1/2 kg de cebolla roja picada • 1 ají mirasol soasado entero • 1/4 de atado de orégano fresco • 4 piernas y muslos de pato • 1 1/2 tazas de caldo de pato • Sal

PURÉ: 1 kg de yuca cocida y prensada • 1 zapallo loche cocido y en puré • 3/4 taza de leche fresca • 1/2 taza de leche evaporada • 1/2 taza de mantequilla • Sal • Nuez moscada • 500 g de zapallo macre • 300 g de grasa de chancho • 1/2 cucharadita de ajo molido • 2 cucharaditas de ají amarillo molido • 3/4 taza de cebolla picada • 1/2 tomate picado • 1 cucharadita de vinagre

Pato a la norteña con yucas y loche

Plato de fondo

Elaboración

Rehogar el ajo con el ají, agregar la cebolla, sudar un poco y añadir las presas de pato, ají y orégano. Dejar cocinar por 3 horas. Agregar caldo durante la cocción si fuera necesario.
Preparar el puré de yuca y loche mezclando todos los ingredientes y cociendo para secarlo un poco en una sartén.
Servir el puré con las presas de pato.



Tiempo de preparación

0:30'

Origen

Perú

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

• 1 taza de pechuga de pollo • 10 limones • 1 cucharadita de ajo en pasta • 1 taza de cebolla roja • 2 cucharadas de ají limo picado • 3 ramas de culantro picado • 3 choclos • 1 bolsita filtrante de anís • 2 cucharadas de azúcar • 3/4 taza de maíz para cancha • 2 camotes amarillos • 3/4 taza de azúcar • 3 cucharadas de jugo de naranja • 1 lechuga • 1 rocoto • 3 cucharadas de yuyo lavado • Sal

Cebiche de pollo

Primer plato

Elaboración

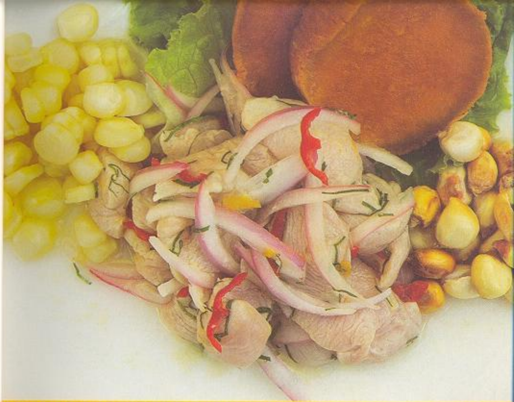
Cortar la pechuga de la misma manera en que se corta el pescado para el cebiche. Cortar la cebolla roja en pluma (muy delgada) y remojar en agua por 20 minutos.

Sancochar el choclo con anís y azúcar. Desgranar con la ayuda de un cuchillo para dejar la base del grano en la mazorca. Cocinar el maíz cancha. Cocer el camote con jugo de naranja y azúcar.

Exprimir los limones, agregar ajo y sal al gusto. En un tazón mezclar el pollo con la preparación de limón y dejar reposar unos 10 minutos, añadir luego el ají.

Servir acompañado de choclo, camote en rodajas, una rodaja de rocoto, yuyo y lechuga. Adornar con el culantro.

• El cebiche de pollo es bastante popular en algunas regiones del país.



Tiempo de preparación

3:00'

Perú

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

• 1 pato • 1 kg de sal • 1 cabeza de ajo • 4 hojas de laurel • 2 litros de manteca de pato o cerdo
SALSA: 1/3 taza de aceite • 2 cucharadas de ajo molido • 1 taza de cebolla picada • 2 cucharadas de ají panca molido • 1 taza de leche evaporada • 4 rodajas de pan de molde sin corteza • 2 tazas de caldo de pollo • 1/2 taza de maní tostado y molido • Pizca de pimienta negra, comino y orégano en polvo • Sal

Picante de pato con maní

Plato de fondo

Elaboración

Trozar el pato, cubrirlo totalmente y por ambos lados con sal. Dejar reposar por 20 minutos y luego lavar bien, frotándolo. Sumergir el pato en la manteca con ajo y laurel. Cocinar a fuego muy bajo durante 2 horas aproximadamente, hasta que esté blando. Retirar, escurrir y darle un golpe de fritura con el aceite muy caliente, sólo para conseguir que la piel se torne crocante.

Para la salsa, preparar un rehogado con el ajo, ají y cebolla. Una vez que esté bien cocido, agregar el pan previamente remojado en caldo de pollo, mezclar bien e incorporar el maní molido y la leche. Cocinar unos minutos y sazonar con los condimentos.

Servir.

• Acompañe con papas sancochadas.



Tiempo de preparación

1:00'

Origen

Perú

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

• 4 rocotos grandes • 1 taza de vinagre blanco • 2 cucharadas de azúcar • 1 litro de agua

RELLENO: 3 cucharadas de aceite • 3/4 taza de cebolla picada • 1 cucharadita de ajo molido • 1 cucharadita de ají panca molido • Pizca de comino • 250 g de carne de cerdo picada • 1 zanahoria cocida y en cubitos • 1/3 taza de arvejas cocidas • 3 cucharadas de pasas en mitades • 3 cucharadas de maní tostado y molido

REBOZADO: 2 huevos • 2 cucharadas de harina cernida • Sal y pimienta • Aceite c/n

Rocoto relleno cusqueño

Primer plato

Elaboración

Cortar una tapa a los rocotos y con una cucharita raspar bien el interior eliminando semillas y nervaduras. Poner al fuego agua con vinagre y azúcar e introducir los rocotos dejándolos hervir por media hora. Retirar del fuego, escurrir y reservar.

Para el relleno, preparar un rehogado con aceite, cebolla, ajo, ají, carne y comino. Cocer bien, agregar zanahorias y arvejas, mezclar y retirar del fuego, rectificar la sazón y rellenar los rocotos. Para el rebozado, batir las claras a punto nieve, agregar una a una las yemas, sazonar y agregar la harina de a pocos sin dejar de mover. Pasar los rocotos por el rebozado y freír en abundante aceite a fuego un poco alto.

• Esta misma receta sale espectacular si usa pimientos rojos en vez de rocotos. Acompañe con papa dorada.



Tiempo de preparación

4:00'

Perú

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

• 4 presas de pato • 8 limones • Sal y pimienta • 3 cucharadas de ají amarillo molido • 1/2 cebolla cortada en tiras • Jugo de 4 limones • 1 kg de yuca sancochada

Cebiche caliente de pato

Plato de fondo

Elaboración

Cortar las presas en trozos no muy pequeños. Macerar con la mitad del jugo de limón, pimienta, sal y ají por un lapso de 2 o 3 horas. Poner las presas junto con el macerado en una olla, añadir la cebolla y dejar cocer a fuego lento por una hora o más, hasta que el pato esté suave.

Retirar del fuego, agregar el jugo de limón restante, mezclar bien la salsa y servir con yuca sancochada.



Tiempo de preparación
0:45

Ingredientes

• 250 g de hojas de calabaza • 4 papas huayro • 1/2 cebolla picada • 1 cucharadita de ajo molido • 1/2 taza de caldo • Pizca de sal

Origen
Perú

Huallpa chakta de calabaza

Elaboración — **Primer plato**

Lavar bien las hojas de calabaza y trozarlas.
Sancochar las papas y cortar en cubos medianos.
Hacer un rehogado con ajo y cebolla, agregar las hojas de calabaza, cocer levemente, incorporar caldo y añadir las papas. Sazonar, dejar al fuego hasta que espese un poco y servir.

Personas

Temporada
Todo el año

• Las hojas de calabaza son muy nutritivas, igual que las de la beterraga.



Tiempo de preparación
1:00

Ingredientes

• 4 presas de pollo • 4 tajadas de pan de molde • 3 cucharadas de manteca de chancho • 1 cebolla cortada fina • 1 cucharadita de pasta de ajo • 3 cucharadas de ají amarillo • 1/2 taza de pan molido • Sal • 1 1/2 tazas de leche • 3/4 taza de queso de cabra

Perú

Migas de pollo

Plato de fondo

Elaboración

Remojar el pan en la leche. En la manteca dorar las presas de pollo, retirar.
En la misma manteca hacer un rehogado con la cebolla, ajo y ají, ir mojando con el caldo del pollo hasta que la cebolla esté bien cocida. Agregar el pollo y terminar la cocción. Incorporar el queso remojado en la leche y el queso de cabra. Corregir la sazón, rociar con pan rallado. Servir.

Personas

Temporada
Todo el año

• Decorar con hojas enteras de perejil.



mpo de
aración

1:00

rigen

erú

sonas

porada

Fría

Ingredientes

• 4 cucharadas de mantequilla • 3 cucharadas de harina s/p • 2 tazas de leche • 250 g de queso mantecoso • 1/4 de atado de huacatay • 5 claras de huevo • 1 1/2 cucharadas de mantequilla • Pizca pimienta blanca y nuez moscada • Sal

Soufflé de queso mantecoso

Elaboración

Primer plato

Derretir las 4 cucharadas de mantequilla en una sartén e ir espolvoreando la harina de a pocos mientras se sigue moviendo. Cuando se forme una pasta espesa, agregar la leche lentamente y seguir moviendo por 2 minutos para que espese. Incorporar el queso y hojas de huacatay.

Engrasar un molde, verter la preparación y llevar al horno por 40 minutos a 350° F.

Servir apenas saga del horno para que no se baje.

• El soufflé es originario de Francia. Nuestra versión tiene ingredientes peruanos.



npo de
aración

:00

erú

sonas

oorada

ría

Ingredientes

• 1 pato • 2 naranjas de jugo • 1 cabeza de ajos, pelados • 1/2 cucharadita de pimienta • 1/2 cucharadita de comino • 1 1/2 tazas de vino blanco seco• 5 cebollas rojas chicas en cuartos • 1 cucharada de ajo molido • 1 taza de vinagre tinto • 1 taza de aceite • 4 hojas de laurel • 4 ajíes amarillos • 1 cucharada de ají panca molido

PEPIÁN: 3 cucharadas de aceite • 3/4 taza de cebolla blanca picada • 3 cucharadas de ají amarillo molido • 4 cucharadas de culantro procesado • 1 1/2 tazas de choclo licuado • 2 tazas de caldo concentrado de pollo • Sal y pizca de azúcar

Pepián con escabeche de pato

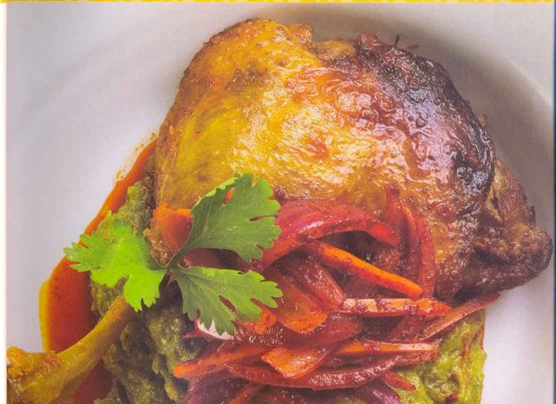
Plato de fondo

Elaboración

Macerar el pato con sal, pimienta, comino, un poco de aceite, jugo y ralladura de naranja. Poner los ajos en la cavidad abdominal del ave. Hornear con el vino a 350° F por 2 1/2 horas aproximadamente. Enfriar y deshuesar. Con un poco de caldo, recuperar los jugos pegados en el recipiente en que se horneó el pato y reservar.

Saltear las cebollas junto con el ají amarillo en tiras. Agregar ajo molido, ají panca, pimienta, comino y laurel. Incorporar vinagre, dejar cocer hasta que la cebolla esté transparente y mezclar con el jugo del pato.

Para el pepián preparar un rehogado con aceite, cebolla y ají amarillo. Dejar cocer bien, agregar culantro, luego el choclo molido y batir constantemente. Ir agregando caldo conforme se vaya secando la mezcla. Repetir esta acción hasta que el choclo esté cocido. Sazonar con sal y azúcar. Servir el pepián, colocar encima el pato y cubrir con la salsa de escabeche.



mpo de
aración
45'

rigen
erú

sonas

porada
el año

Ingredientes

• 4 papas sancochadas • 1/4 de rocoto • 2 tomates • 1/2 cebolla picada • 5 cucharadas de aceite vegetal • 2 cucharadas de vinagre blanco • Sal y pimienta • 1/4 de atado de perejil • Vinagre c/n (para el rocoto) • Azúcar c/n (para el rocoto)

Escribano

Primer plato

Elaboración

Sancochar las papas, pelar y reservar. Sancochar el rocoto en agua con azúcar y vinagre, escurrir.
Mezcla el rocoto con la papa, picada. Si se desea, aplastar todo un poco.
Incorporar vinagre y aceite. Agregar el tomate despepitado, pelado y picado, junto con la cebolla. Mezclar bien todo, rectificar la sazón y servir.

• Este plato es una entrada sabrosa y le puede poner el punto de picante que desee.



mpo de
aración
00'

rigen
erú

sonas

porada
el año

Ingredientes

• 1 gallina • 1/2 botella de cerveza • 3/4 taza de vinagre • 3/4 taza de jugo de piña • 1 cebolla • 2 cucharadas de ají mirasol molido • 3 cucharadas de pasta de tomate • Sal y pimienta • 4 papas sancochadas • Aceite c/n

Sajta de gallina

Plato de fondo

Elaboración

Trozar la gallina y hervir hasta cocer. Retirar y escurrir.
Marinar luego las presas con cerveza, vinagre, jugo de piña, sal y pimienta por 4 horas.
Freír cebolla con ají mirasol y pasta de tomate, incorporar las presas con su macerado y dejar cocer por media hora. Servir acompañado de papas sancochadas.

• Cuando cocine la gallina tenga cuidado de que no se evapore todo el líquido. Debe quedar jugosa



Tiempo de preparación

0:45

Ingredientes

• 3 choclos cocidos desgranados • 1 taza de harina s/p • 2 huevos • 2 tazas de panko • Aceite c/n

ESCABECHE: 1 cebolla blanca • 1 cucharadita de ají panca molido • 1 cucharada de ají amarillo molido • 1 cucharadita de ajo • 1/2 taza de vinagre tinto • Sal y pizca de pimienta • 1/4 de col

Origen

Perú

Tortitas de choclo al escabeche

Primer plato

Elaboración

Licuar el choclo, formar tortitas pequeñas. Pasar por harina, huevo y panko, freír a fuego medio hasta que doren.

Para el escabeche, cortar la cebolla en tiras no muy gruesas, pasar por agua caliente y reservar. Preparar un aderezo con ajo y ajíes, agregar la cebolla, remover, incorporar el vinagre, pimienta y mezclar bien. Añadir la col, mezclar un poco más y retirar del fuego. Servir las tortitas cubiertas con el escabeche de col.

Personas

Temporada

Todo el año

• Una entrada vegetariana y muy nutritiva. La col queda muy rica en esta preparación.



Tiempo de preparación

0:45

Ingredientes

• • 1 kg de medallones de pavita • 1/2 cucharada de pimienta • 1/2 cucharadita de comino • 1 cucharada de ají panca • 2 naranjas • 1 cucharadita de ajo molido • 3/4 taza de chicha de jora • 2 litros de caldo de res

PEPIÁN: 1 cucharadita de ajo molido • 3 cucharadas de ají amarillo • 1/4 atado de culantro • 2 tazas de garbanzos •1/4 taza de aceite oliva

Perú

Pepián de garbanzos con pavita

Plato de fondo

Elaboración

Sazonar los medallones con sal, pimienta, comino, jugo y ralladura de naranja, ajo, ají panca y chicha. Marinar por 2 horas.

Tostar los garbanzos hasta que estén dorados y molerlos toscamente, remojar y reservar. Dorar la pavita, agregar la marinada y el caldo necesario para poder cocerla, dejar hervir. Para el pepián, freír ajo, ají y culantro, agregar el jugo de la cocción anterior y caldo. Incorporar los garbanzos y cocer a fuego medio hasta que espese. Servir el pepián con la pavita.

Personas

Temporada

Todo el año

• Decorar con 2 huevos duros y 4 aceitunas. En el tiempo de preparación no está considerado el de la marinada.



empo de
eparación
0:30'

Ingredientes

• 1 kg de mollejas de pollo • 1 cabeza de ajo picada • 1 cebolla roja • 4 ajíes limo • 3/4 taza de sillao • 1/2 taza de azúcar • 3 cucharadas de chuño • Pizca de pimienta • 4 porciones de yuca cocida • 4 porciones de choclo cocido

Origen
Perú

Mollejitas a la trujillana

Elaboración

Primer plato

ersonas

Limpiar bien las mollejas, darles un pequeño hervor y partirlas en mitades. Cortar la cebolla y el ají en tiras largas. En una sartén freír los ajos picados, la cebolla y el ají, agregar las mollejas, saltear e incorporar el sillao, azúcar, cocinar bien y terminar con el chuño disuelto en agua y la pimienta, espesar un poco, servir acompañado de yuca y aparte el choclo.

mporada

do el año

• Sirva con yuca y choclos sancochados. La yuca puede estar frita. Acompañe también con papas doradas.



empo de
eparación
1:00'

Ingredientes

SANCOCHADO: 1.5 kg de pechuga de pollo c/hueso • 1 cebolla roja en cubos • 1 trozo de kion de 4 cm • 1/2 poro • 2 ramas de apio • 3 litros de caldo de pollo
REHOGADO: 1/3 taza de aceite vegetal • 1/2 cebolla en juliana • 3 cucharadas de ajo picado • 1 3/4 tazas de ají amarillo en pasta • 1 cucharadita de pimienta blanca • 1/2 taza de nueces • 3 cucharadas de ajonjolí licuado • 4 panes remojados en caldo de pollo • 1 taza de leche evaporada • 1 1/3 tazas de caldo de pollo • 3 cucharadas de queso parmesano • Sal

Origen
Perú

Ají de gallina

Elaboración

Plato de fondo

ersonas

Sancochar las pechugas en caldo con las verduras, retirar, colar el caldo y deshilachar las pechugas.
Preparar un rehogado en aceite con ajo, cebolla, ají y pimienta. Pelar las nueces y picar muy fino. Remojar el pan en caldo y pasar por un colador grueso (no licuar).
Incorporar al rehogado el pan, ajonjolí, las nueces y las pechugas, soltar con el caldo y acabar con leche y queso. Servir.

mporada

do el año

• Decore con 1/2 taza de queso parmesano rallado, huevos duros, aceitunas negras y perejil. Acompañe con papas huayro sancochadas o arroz.



paración
0:45

Ingredientes

• 8 pichones • 1 taza de mantequilla • 1 cebolla picada • 1 cucharadita de ajo molido • 2 hojas de laurel • 1 cucharadita de pimienta blanca • Sal • 3 clavos de olor • 2 tazas de vino blanco • 2 tazas de leche evaporada

Origen
Perú

rsonas

mporada

do el año

Pichones a la moqueguana

Elaboración

Primer plato

Limpiar los pichones, trozar y reservar.
Rehogar en mantequilla la cebolla, ajo, laurel, pimienta y clavo. Agregar los pichones y sus menudencias, cocinar bien, incorporar el vino blanco, dejar que se evapore el alcohol, tapar y cocer a fuego medio hasta que se cocinen los pichones.
Retirar los pichones y agregar la leche a la salsa. Servir con el acompañamiento que desee.

• Los pichones son considerados por la medicina folclórica como un gran remedio para males respiratorios.



mpo de
paración
:30'

Ingredientes

• 1 gallina • 3/4 taza de ají panca molido • 1 cebolla picada • 6 dientes de ajo • 1/2 litro de caldo de gallina • Sal y pimienta • 3/4 taza de maní • 1 naranja verde • 1 limón • Aceite c/n

Origen
Perú

Puka de gallina

Plato de fondo

Elaboración

sonas

Trozar la gallina. Preparar un aderezo con aceite, cebolla, ají, ajo chancado y junto a esto poner a freír los trozos de gallina.
Agregar caldo, sazonar con sal y pimienta, tapar la olla y dejar hervir hasta que esté cocida el ave. Añadir el maní tostado y molido, el jugo de naranja y el jugo de limón.
Retirar del fuego. Servir.

porada

el año

• La gallina requiere un tiempo de cocción más largo, pues su carne es un poco dura. Sirva con papas sancochadas.



mpo de
paración
1:30'

Origen
Perú

rsonas

nporada
do el año

Ingredientes

• 3 betarragas • 2 cebollas rojas• 3 cucharadas de jugo de limón • Sal y pimienta

Ensalada criolla de betarraga

Elaboración

Primer plato

Cortar la cebolla a lo largo, muy delgada, y reservar.
Hornear la betarraga a fuego bajo, hasta que esté totalmente cocida. Dejar que enfríe. Cortar bastoncitos de betarraga y mezclar con la cebolla. Aliñar con jugo de limón, sal y pimienta.

• Hornear las betarragas concentra su sabor. Este vegetal es muy nutritivo y se recomienda especialmente para personas con anemia.



mpo de
paración
0:40

Origen
Perú

rsonas

nporada
o el año

Ingredientes

• 3 piernas de pollo deshuesadas • Aceite c/n • 2 cebollas rojas • 2 cucharaditas de ajo molido • 1 cucharada de ají panca molido • 1 cucharada de ají amarillo molido • 1 ají verde • 1 cucharadita de pimienta de chapa • 3/4 taza de vinagre blanco • Harina s/p c/n • Sal

Escabeche de pollo

Plato de fondo

Elaboración

Cortar las piernas de pollo en cubos medianos, pasar por harina y freír en abundante aceite. Reservar.
Cortar la cebolla en tiras gruesas y poner en agua hirviendo por 30 segundos, luego reservar.
Preparar un aderezo con el ajo, ajíes, pimienta y dejar cocinar bien. Agregar el vinagre, la cebolla y una cucharada de harina disuelta en agua. Mezclar, dejar espesar un poco y servir la salsa sobre los trozos de pollo.

• Servir caliente o a temperatura ambiente.



Ingredientes

• 50 g de jolantao en mitades • 4 espárragos baby en tercios • 4 ajíes amarillos frescos en tiras • 1 pimiento rojo en tiras • 1 trozo de kion de 2 cm, en tiras finas • 3 o 4 cucharadas de salsa de pescado • 1 cucharada de salsa de ostión • 2 cucharadas de agua • 1/2 cucharadita de azúcar • 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal • 3 dientes de ajo picado •1/4 de atado de cebolla china picada

Ensalada de jolantao

Primer plato

Elaboración

Pasar por agua hirviendo los espárragos. Mezclar las salsas con el azúcar y reservar.
En un tazón calentar el aceite, dorar el ajo picado, incorporar el kion, saltear y agregar el resto de ingredientes, las salsas, saltear 1 minuto, añadir un poquito de agua, sazonar. Incorporar la cebolla china y saltear una vez más. Servir tibio.

• El jolantao se saltea sólo unos minutos. Debe quedar verde brillante y crujiente, pues si lo recocina se verá marchito.



Ingredientes

• 1 pato deshuesado • 1 pimiento • 1 zanahoria • 3 espárragos • 200 g de tocino • Sal y pimienta •Pabilo • Mantequilla c/n •Aceite de oliva c/n

SALSA: 1/2 taza de pulpa de tamarindo • 1 taza de miel de chancaca • 3 cucharadas de miel de abeja • 2 tazas de jugo de piña • 1 cucharada de ají panca en polvo • 2 cucharadas de cebolla confitada (ver consejo) • 5 cucharadas de aceite del confitado • Salsa inglesa c/n

Pato enrollado con salsa Tamarindo

Plato de fondo

Elaboración

Extender el pato sobre una superficie plana, salpimentar, calcular 3 cm de uno de los lados y colocar encima los ingredientes cortados en tiras, formando una línea. Por los tres centímetros que se dejaron, empezar a enrollar, cubriendo el relleno primero. Amarrar y sancochar por espacio de 30 minutos.
Precalentar el horno a 350° F. Retirar el enrollado del agua, escurrir bien y cubrir con mantequilla y aceite de oliva, hornear por 45 minutos.
Para la salsa calentar el aceite con ají en polvo y agregar el resto de ingredientes. Añadir salsa inglesa al gusto y hervir hasta reducir a un tercio. Servir el enrollado en rodajas y bañar con la salsa. Puede acompañar con puré de zapallo loche o el vegetal que desee.

•Cebolla confitada: cortar cebolla blanca en tiras finas, poner con bastante aceite en una cacerolita. Cocer a fuego muy bajo 1 hora como mínimo hasta que tome color caramelo.



Ingredientes

• 1 kg de yuca • 1 huevo • 1 taza de harina • 1 litro de aceite
SALSA 1: 3 ajíes amarillos • 1/2 cebolla roja • 1 taza de aceite • 3 cucharadas de queso crema • 3 cucharadas de crema batida • Gotas de jugo de limón
SALSA 2: 1/2 taza de ají amarillo limpio • 1 cucharada de aceite vegetal • 3 cucharadas de huacatay • 1 cucharada de culantro • Pizca de sal • 2 cucharadas de cebolla roja picada.

Croquetas de yuca con ajíes

Elaboración

Primer plato

Sancochar la yuca, prensar y mezclar con el huevo y la harina. Amasar enérgicamente y formar bastoncitos de masa. Freír en abundante aceite.
Para la salsa 1 colocar el ají directamente al fuego hasta que se queme la piel y luego pelar. Poner en una sartén el aceite con la cebolla y cocinar a fuego muy bajo por 1 1/2 horas, retirar y quitar el exceso de aceite. Licuar ají, cebolla y queso. En un tazón mezclar con la crema batida y agregar jugo de limón.
Para la salsa 2, en una sartén con aceite caliente soasar la cebolla, ají amarillo, huacatay y culantro. Agregar sal, dejar enfriar, licuar y retirar.

• Las dos salsas que acompañan estas croquetas le dan un toque distinto y sabroso.



Ingredientes

• 1 gallina entera • 3 limones • 1/3 taza de chicha de jora • 4 ajíes amarillos • 4 dientes de ajo • 1/2 taza de hojas de huacatay • 1 cucharadita de comino • Aceite c/n • 1 rama de huacatay
GUARNICIÓN: 5 papas blancas • 3 cucharadas de mantequilla

Gallina al horno de Huancavelica

Plato de fondo

Elaboración

Hacer una mezcla con jugo de limón, chicha de jora, ajíes limpios licuados y ajos. Untar la gallina. Dejar macerar por espacio de 3 horas. Precalentar el horno a 350° F. Acomodar las hojas de huacatay dentro de la gallina y en una bandeja colocar las papas en rodajas con la mantequilla, encima el ave y hornear por 1 hora aproximadamente o hasta que esté totalmente cocida.

• Acompañar con un salsa de rocoto preparada con 1 rocoto hervido con azúcar y vinagre, 1/3 cebolla roja, 2 dientes de ajo, aceite y sal, todo salteado y licuado.



po de
ración
30'

gen
rú

onas

orada

el año

Ingredientes

• 1/2 kg de chocho fresco • 4 cucharadas de jugo de limón • 3 cucharadas de culantro picado • 1 cucharada de ají limo picado • 1 cebolla roja picada • Sal y pizca de pimienta

Cebiche de chochos

Primer plato

Elaboración

Sancochar el chocho cuidando que no se reviente, escurrir y enfriar.
Preparar un aliño con el resto de ingredientes, excepto el chocho. Mezclar todo y servir.

• El chocho es uno de los granos favoritos en la sierra, donde se consume cocido y acompañado con ají.



po de
ración
45'

rigen
erú

onas

orada

ria

Ingredientes

• 4 presas de pato • 1 cucharada de pimentón •Sal y pimienta • 1 litro de aceite vegetal
AJIACO DE PAPA: 1/2 kg de papa yungay • 1 cucharada de aceite • 1 cucharada de ají amarillo • 1 cucharadita de pimentón • Sal y pimienta • Pizca de comino • 1 taza de caldo

Pato acuyado con ajiaco

Plato de fondo

Elaboración

Sazonar el pato y freír en abundante aceite a fuego medio hasta que esté blando.
Para el ajiaco, sancochar la papa, pelarla y cortar en cubitos, reservar.
Rehogar en aceite el ají, pimentón, pimienta y comino. Dejar cocer bien; agregar la papa, mojar con el caldo y mover hasta que espese. Rectificar la sazón.
Servir las presas de pato y al costado el ajiaco.

•El ajiaco sale diferente según el tipo de papa que se use. A veces se le agrega queso serrano a esta preparación.



Ingredientes

• 1 kg de mote • 1 1/2 tazas de manteca de cerdo • 2 cucharaditas de achiote • 1/3 taza de ajo molido • 2 cucharaditas de comino molido • 1 cucharada de ají colorado en pasta • 4 cucharadas de ají mirasol en pasta • 2 1/2 litros de caldo de gallina • 1 cucharada de sal • 1 paquete de hojas de plátano • 1 rollo de paja

RELLENO: 400 g de pierna deshuesada de pollo • 1/2 taza de aceitunas negras deshuesadas • 15 huevo de codorniz cocidos

Tamal criollo de pollo

Primer plato

Elaboración

Moler el mote en molino o licuadora. Calentar la manteca con el achiote hasta que tome color y filtrar.

Rehogar ajo, comino y ajíes. Incorporar el mote al rehogado, agregar de a pocos caldo de gallina y sazonar.

Pasar por agua hirviendo las hojas de plátano y la paja. Cocer la pierna deshuesada de pollo. Armar tamales con la masa y porciones de relleno sobre las hojas extendidas, colocar un poco de pollo, ají mirasol, aceituna negra y huevo, cerrar, amarrar con la paja y cocer al vapor por 1 hora.

• Para colorear la manteca, calentarla a fuego muy suave con el achiote y dejar en el calor hasta que se ponga rojiza.



Ingredientes

• 4 presas de pato • Sal y pimienta • 4 dientes de ajo triturados • 3 cucharadas de ají panca molido • 1 cucharada de pimentón • Comino c/n • 1 taza de vinagre • 1 vaso de vino tinto • 3 papas amarillas • Aceite para freír c/n

Asado de pato

Plato de fondo

Elaboración

Marinar las presas de pato con todos los ingredientes, excepto las papas. Dorar las presas en aceite, agregar la marinada y cocinar de 1 a 1 1/2 horas.

Incorporar las papas y dejar al fuego hasta que todo esté muy suave.

• Se ha usado el método de cocción del asado para esta receta de pato. El resultado es excelente.



aración
0.30'
rigen
Perú
rsonas
nporada
o el año

Ingredientes

• 2 manzanas verdes • 1 taza de queso edam • 1 taza de nueces ligeramente tostadas • 1/2 taza de arúgula

LIMONETA: 3/4 taza de yogurt natural espeso • 1 cucharada de algarrobina • 3 1/2 cucharadas de miel de abeja • 3 cucharadas de jugo de limón

Ensalada de manzana y queso

Elaboración

Primer plato

Cortar la manzana en cubos y el queso en tiras. Picar gruesas las nueces. Trozar la arúgula. Mezclar en un tazón todos los ingredientes de la ensalada.

Preparar la limoneta mezclando los ingredientes y batiendo enérgicamente hasta que se espese. Bañar la ensalada con ella y servir.

• Si desea, agregue pasas rubias o trocitos de albaricoque.



mpo de
paración
3.00'
Origen
Perú
rsonas
nporada
o el año

Ingredientes

• 1 pavo • 1/2 cucharadita de pimienta • 1 cucharadita de comino • 2 limones • 2 naranjas • 1/2 taza de vinagre de piña • 1/2 taza de mantequilla • 3/4 taza de vino blanco • 3 tajadas de tocino

PASTEL: 4 cucharadas de mantequilla • 750 g de camote amarillo • 750 g de ollucos • 1 1/2 tazas de crema de leche • Sal • Azúcar rubia • Pizca de nuez moscada • Papel aluminio

Pavo al horno con pastel andino

Plato de fondo

Elaboración

Sazonar el pavo con sal, pimienta, comino, limón, naranja, vinagre y vino. Dejar macerar de la noche a la mañana.

Precalentar el horno a 400° F. Engrasar una fuente, colocar el pavo, cubrir la pechuga con lonjas de tocino y las piernas, con aluminio. Hornear por 2 horas aproximadamente, bañando el pavo constantemente con el aliño.

Para el pastel, forrar un molde con papel aluminio, engrasar con mantequilla. Cortar en láminas el camote y el olluco, pasar por crema de leche y colocar una capa de camote, sazonar con sal, nuez moscada y azúcar rubia. Encima poner una capa de olluco y repetir la operación 3 o 4 veces. Tapar el molde con papel aluminio. Llevar al horno con un peso encima por 2 horas a 400° F. Dejar enfriar antes de cortar.

• El pastel andino se puede hacer con distintas variedades de tubérculos. Alterne colores y texturas.



Ingredientes

• 1 kg de mollejas de pollo • 6 dientes de ajo picados • 4 ajíes limo • 1/4 taza de jugo de limón • 1/2 taza de culantro • 3 cucharadas de chuño • Pizca de pimienta. • Yuca cocida como guarnición

Mollejitas al ajo

Primer plato

Elaboración

Limpiar bien las mollejas, darles un pequeño hervor y partirlas en mitades.
En una sartén freír los ajos picados y el ají, agregar las mollejas, saltear e incorporar el limón. Dejar cocer bien y añadir la pimienta. Terminar espesando con el chuño disuelto en agua. Servir acompañada con yucas cocidas.

• Al freír el ajo tener cuidado que no se dore mucho para que no amargue. Acompañe con yuca sancochada y dorada, papas o lo que desee.



Ingredientes

• 1 1/2 kg de alitas de pollo • 2 tazas de sillao • 1 cucharada de ajo molido • 1 cucharadita de kion rallado • 1/2 cucharadita de pimienta molida • Pizca de canela china • 1 cucharadita de azúcar • 1 cucharada de orégano
PURÉ: 1 kg de arracacha • 3 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de leche evaporada • Sal y pimienta

Alitas al sillao con puré de arracacha

Plato de fondo

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes de las alitas y macerar por 2 horas como mínimo.
Sancochar la arracacha, prensarla y en una sartén a fuego medio mezclar con mantequilla y leche. Mover hasta secar ligeramente, sazonar con sal y pimienta.
En una sartén dorar por todos lados las alitas, cerciorarse que estén bien cocidas. Servir junto con el puré.

• En vez de arracacha utilice oca o cualquier otro tubérculo.



Ingredientes

• 1/2 kg de papa yungay • 1 1/2 tazas de hongos portobello picados • 2 cucharaditas de ajo molido • 1 cucharada de anisado • 1/2 taza de caldo de pollo • 2 cucharadas de culantro picado • Aceite c/n • Sal

Entrada de hongos

Primer plato

Elaboración

Sancochar las papas y cortar en cubos. Picar los hongos portobello en dados. Freír los ajos, agregar los hongos y saltear. Incorporar la papa y mover, luego añadir el anisado, esperar que se evapore el alcohol y mojar con el caldo. Cocer para espesar un poco y servir espolvoreando con el culantro picado.

• Utilice cualquier tipo de hongos o setas que encuentre en el mercado.



Ingredientes

• 1 gallina • Aceite c/n • 1/2 taza de ajo molido • 1 cucharadita de pimienta • 1/2 cucharadita de comino • 2 hojas de laurel • 1/4 de atado de orégano fresco • 3 cubitos de caldo de gallina • 1/2 taza de ají colorado seco licuado • 2 tazas de cebolla roja picada • 1 1/2 kg de tomate • 1 1/2 tazas de aceite • 1 taza de arvejas • 4 zanahorias en rodajas • 1/2 taza de pasas • 1/2 taza de vino blanco

Estofado de gallina

Plato de fondo

Elaboración

Preparar un aderezo con ajo, pimienta, comino y laurel. Agregar orégano, cubitos picados, ají, cebolla y tomate licuado, dejar cocer.
Aparte poner a dorar la gallina trozada y cuando esté bien dorada por todos lados. Incorporar en la preparación anterior, junto con el vino blanco, pasas, arvejas y zanahoria en rodajas. Dejar al fuego hasta que la carne esté muy blanda. Rectificar la sazón, retirar del fuego y servir.

• Si le pone un poco de vino semidulce le dará un delicioso sabor a su estofado. Sirva con papas cocidas y arroz graneado.



npo de
aración
:30

rigen

ncia

sonas

porada

el año

Ingredientes

• Aceite de oliva c/n • 440 g de queso de cabra • 1/2 atado de arúgula • Gotas de aceite de almendras • 4 tajadas de pan de pecanas o el que prefiera

PARA LA SALSA: 1 mango pequeño maduro • 1 granada • 1 ají limo sin pepas y picado finamente • 1/2 cebolla roja picada finamente • Jugo de 1 limón • 1 cucharada de culantro o menta • Sal y pimienta

Queso de cabra horneado

Primer plato

Elaboración

Precalentar el horno a 380° F. Engrasar una bandeja de horno. Colocar el queso de cabra en la bandeja y hornear de 15 a 20 minutos hasta que esté suave por dentro y por fuera. Mientras tanto, picar el mango, sacar las semillas de la granada con un tenedor y mezclar todo con el ají, cebolla, jugo de limón y culantro. Salpimentar y reservar. Rociar la arúgula con unas gotas de aceite de almendras y servir en platos individuales. Tostar el pan ligeramente y colocar el queso horneado encima. Poner una tajada en cada plato con una cucharada de salsa de mango y granada al lado.

•Puede usar cualquier tipo de queso de cabra, pero si los más suaves y cremosos, se derretirán mejor en el horno. La granada le da color, sabor y textura a la salsa.



npo de
aración
00'

igen

erú

sonas

porada

el año

Ingredientes

• 4 piernas de pato • 1/2 cebolla roja • 1 ají verde • 1/2 taza de ají mirasol molido • 3 cucharadas de ají panca molido • 3 cucharadas de ajo en pasta • Sal y pimienta • Pizca de comino • 4 porciones de yuca sancochada

Pato en ají

Plato de fondo

Elaboración

Freír la cebolla con los ajos y los ajíes, hasta que la preparación esté totalmente cocida. Agregar agua y las presas de pato, dejar cocer a fuego medio por 90 minutos aproximadamente. Servir con la yuca sancochada.

• Para que no resulten tan picantes, hay que hervir varias veces los ajíes partidos por la mitad, cambiando el agua, hasta que sólo aporten sabor pero no piquen mucho. Luego se licuan o muelen.



empo de
eparación

0:30'

Origen

Perú

ersonas

mporada

do el año

Ingredientes

• 200 g de hígados de pollo frescos • Sal y pimienta • 1/4 taza de vinagre balsámico • 1/2 taza de aceite de oliva • 1 diente de ajo • 1/3 taza de mantequilla • 1 lechuga roja • 1 lechuga escarola • 1 cucharada de sillao • 1 cucharada de azúcar • 1 atado de berros

Ensalada especial de hígados de pollo

Elaboración — Primer plato

Lavar bien los hígados de pollo, salpimentar y saltear en una sartén con mantequilla. Reservar.
Hacer una vinagreta con el vinagre balsámico, aceite de oliva, azúcar, sal, pimienta y sillao.
En un poquito de aceite dorar el ajo cortado en láminas muy delgadas. Escurrir y reservar.
Hacer una ensalada con la escarola, la lechuga roja y los berros. Añadir el ajo en láminas, los hígados fritos y la vinagreta. Servir de inmediato.

• Cuando fría los hígados de pollo recuerde que deben quedar dorados por fuera y rosados por dentro. Si los recocina, quedarán muy secos.



empo de
eparación

1:45'

Origen

Perú

ersonas

mporada

do el año

Ingredientes

• 1pato trozado • 1/2 atado de huacatay licuado • 14 cucharadas de ají panca • 14 cucharadas de ají mirasol • 12 cucharadas de ajo molido • 11/2 tazas de vinagre • Sal y pimienta
GUARNICIÓN: 4 porciones de arroz graneado • 2 choclos cocidos y desgranados • 12 cucharadas de mantequilla

Pato al huacatay

Elaboración — Plato de fondo

Mezclar los ingredientes en una olla, agregar un poco de agua y llevar a cocer a fuego medio por una hora y media aproximadamente.
Para la guarnición, mezclar el arroz caliente con el choclo y la mantequilla. Servir con el pato.

• No se exceda con el huacatay porque el plato podría resultar muy pesado



Ingredientes

• 2 fondos de alcachofa • 8 champiñones • 1 taza de coliflor • 1 zanahoria • 1 taza de vainitas • 1/2 pimiento verde en tiras • 1/2 pimiento rojo en tiras • 2 tazas de vinagre blanco • 1/2 taza de aceite de oliva • 1/2 taza de azúcar • Pimienta negra en grano c/n • Sal

Encurtido dulce de verduras

Primer plato

Elaboración

Cocer cada verdura por separado en agua salada hirviendo por unos minutos. Escurrir y enfriar.

Colocar los vegetales por capas en un frasco con tapa hermética. Agregar granos de pimienta.

Poner a hervir vinagre con aceite, azúcar y una cucharada de sal. Verter en los frascos y dejar enfriar. Cerrar. Guardar en la refrigeradora por lo menos dos días antes de consumir.

• Los encurtidos son muy populares en muchos paises y se preparan con los vegetales de estación.



Ingredientes

• 250 g de tallarín chino • 1/2 gallina deshuesada • 1 cucharada de salsa de ostión • 1/4 kg de col china • 2 pimientos • 1 sobre de orejitas chinas • 1 1/2 tazas de frejolito chino • 2 rabos de cebollita china • 3 cucharadas de chuño • Aceite c/n • Sillao • Sal y pimienta

Tallarines saltados con gallina

Plato de fondo

Elaboración

Dar a los tallarines un breve hervor de tres minutos y refrescar en agua helada. Cortar la gallina en trozos y salpimentar. Remojar las orejitas chinas en una taza con agua. Lavar los frejolitos chinos. Picar la col en tajadas finas y colocar en un tazón junto con los pimientos también cortados.

En un wok, saltear los fideos en aceite y retirar.

En la misma sartén freír la gallina en un poco de aceite, agregar la col, pimiento y frejolitos chinos. Incorporar un poco de caldo de gallina con sillao, luego las orejitas y saltear por 2 minutos, añadir sal, salsa de ostión, luego la cebollita china y el chuño disuelto en un poquito de agua fría. Cuando espese, verter sobre la fuente de los tallarines.

• Use los fideos más delgados para que al saltearlos queden un poco crocantes.



npo de
aración
30

rigen
ina

sonas

porada
o el año

Ingredientes

• 1 filete de pechuga • 1/2 atado de espárragos verdes • 4 tajadas de jamón tipo inglés • 1 huevo • 1 taza de harina s/p • 1 taza de panko (o miga de pan molido) • Aceite c/n • Sal y pimienta

Enrollado tricolor

Primer plato

Elaboración

Cortar el filete en dos partes y adelgazar con un mazo o rodillo. Sazonar.
Colocar encima del pollo una tajada de jamón y enrollar con dos espárragos previamente cocidos, luego pasar por harina, huevo batido y panko. Dejar reposar en la refrigeradora 30 minutos como mínimo y freír en abundante aceite.
Cortar en rodajas sesgadas y servir acompañado de salsa wayen (ver consejo).

•La salsa wayen se prepara mezclando jugo de limón y canela china.



npo de
paración
:45

Origen
Perú

rsonas

nporada
o el año

Ingredientes

• 4 porciones de pechuga de pato • Sal y pimienta
SALSA: 1/2 taza de jugo de naranja • 3/4 taza de jugo de guayaba • 2 cucharadas de mermelada de aguaymanto • 1 cucharada de ají mirasol •1/2 taza de agua
GUARNICIÓN: 500 g de zapallo macre • 300 g de grasa de chancho • 1/2 cucharadita de ajo molido • 2 cucharaditas de ají amarillo molido • 3/4 taza de cebolla picada • 1/2 tomate picado • 1 cucharadita de vinagre

Pato con frutas y ají Mirasol

Plato de fondo

Elaboración

Hacer cortes ligeros sobre la piel de la pechuga, sazonar y reservar. Para la salsa, mezclar los ingredientes y a fuego muy lento dejar que espesen ligeramente, poner un punto de sal y retirar del fuego.
Poner las pechugas en una sartén de teflón o una plancha con un poco de aceite, cocer 8 minutos por el lado de la piel y 5 por el lado de la carne.
Para la guarnición, pelar el zapallo y hervirlo en agua con sal. Aparte preparar un aderezo con la grasa, ajo, cebolla, ají, tomate y vinagre. Agregar el zapallo y cocer hasta secar, integrando bien. Servir poniendo la salsa sobre el plato, la pechuga en lonjas ligeramente gruesas y la guarnición a un costado.

•Esta salsa es espectacular. No deje de probarla.



po de
ración

gen

ncia

onas

porada

la

Ingredientes

• 3 cucharadas de mantequilla • 1 taza de migas de pan fresco • 4 huevos • 1 cucharadita de mostaza • 2 tazas de leche • 140 g de queso cheddar maduro, rallado • Pizca de pimienta roja o cayena • Sal y pimienta

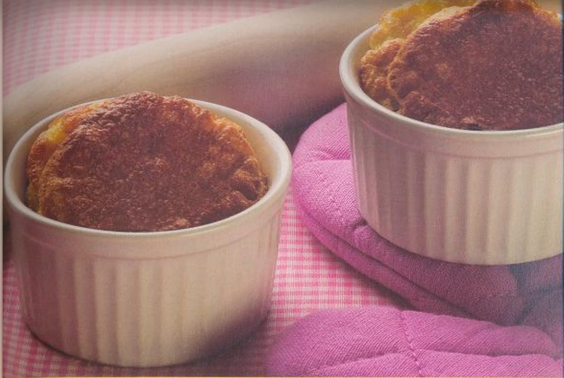
Soufflé de queso

Primer plato

Elaboración

Precalentar el horno a 380° F. Engrasar un molde de soufflé de un litro de capacidad con mantequilla y cubrir con las migas de pan. Reservar el resto de mantequilla y migas.
Separar las claras y yemas de los huevos en dos tazones. Agregar mostaza a las yemas y batir con un tenedor. Calentar a fuego lento la leche y la mantequilla restante en una olla. Añadir las yemas, mezclando todo el tiempo, y luego las migas restantes, queso, cayena, sal y pimienta. Dejar reposar 5 minutos. Batir las claras hasta que formen picos. Incorporar a la mezcla de queso con ayuda de una cuchara.
Verter la preparación en el recipiente para soufflé y hornear por 20 minutos. Bajar la temperatura a 360°F y cocinar por 25 minutos más, hasta que crezca y esté bien dorado.

·El soufflé se sirve inmediatamente porque a los pocos minutos de salir del horno se baja completamente.



po de
ración

igen

ina

onas

porada

el año

Ingredientes

• 4 piernas con encuentro, con piel • 1 kg de espinazos de pollo • 1/2 litro de aceite • 2 cucharadas de mensí • 3 dientes de ajo • 1/2 cucharadita de canela china • 2 cucharadas de sillao claro y oscuro • 1 cucharada de pisco • 1/2 cucharadita de sazonador • 1 cucharadita de azúcar • Sal y pimienta • Ajonjolí tostado
SALSA: 4 tazas de caldo de pollo • 4 cucharadas de salsa de ostión • 4 cucharaditas de chuño • Gotas de aceite de ajonjolí

Gallina Chijaukay

Plato de fondo

Elaboración

Salpimentar las piernas previamente deshuesadas, marinar con el resto de los ingredientes por 30 minutos.
Para la salsa, en una olla, colocar el caldo, salsa de ostión y el jugo de la cocción. Dar un hervor, espesar con el chuño y al final unas gotas de aceite de ajonjolí.
Cocer las presas de pollo a baño María por 10 minutos, escurrir y apanar con chuño. Freír en abundante aceite, retirar, cortar en trozos del tamaño de un bocado, espolvorear ajonjolí tostado y cubrir con la salsa.

·Servir con fan si frito y ajonjolí tostado. El aceite de ajonjolí es de procedencia oriental y le dará un sabor increíble a su comida.



• 1 lechuga frisée • 1 lechuga escarola • 1 granada • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 diente de ajo en tiras • 1 cucharada de jerez seco • 1 cucharadita de vinagre de vino blanco • 2 cucharadas de aceite de pecanas (opcional) • 2 cucharadas de pecanas en trozos • Sal y pimienta

Ensalada de granadas

Primer plato

Elaboración

Separar las hojas de la lechuga frisée, lavar y secar. Cortar la parte de la raíz de la escarola y separar las hojas. Mezclar los dos tipos de hojas en un recipiente.
Partir la granada por la mitad. Separar las semillas con una cucharita, removiendo la pulpa y guardando el jugo que suelte en el proceso.
Calentar el aceite de oliva en una sartén pequeña y freír el ajo a fuego lento por unos minutos. Agregar jerez y vinagre. Cuando hierva, echar las hojas, aceite de pecanas, pecanas, semillas y jugo de granada, sal y pimienta. Mezclar todo bien y servir inmediatamente.

•Las granadas le dan un color y una textura fabulosa a esta ensalada, son muy decorativas. Tenga cuidado que su jugo mancha la ropa y no se puede quitar.



Ingredientes

• 2 filetes de pechuga • 100 g de chuño • 4 huevos • Aceite c/n • Sal y pimienta • 1 piña cayena • 2 pimientos grandes • 250 g de jolantao • 4 dientes de ajo • 1 atado de cebolla china • 1 cucharadita de kion • 1 ají verde • 2 tazas de salsa agridulce (ver consejo). Azúcar c/n

Pollo con piña en salsa agridulce

Plato de fondo

Elaboración

Cocer la piña picada por 7 minutos con agua y azúcar en cantidad suficiente.
Cortar la pechuga en láminas sesgadas, sazonar, pasar por huevo batido, chuño y freír en abundante aceite. Reservar.
Preparar la salsa agridulce según se indica más abajo.
En el wok freír ajos, kion y las verduras, excepto la cebolla china, cortadas al sesgo. Sazonar, agregar piña, salsa agridulce y pollo previamente arrebozado. Mezclar. Por último añadir la cebolla china y servir.

•Para la salsa agridulce hervir 2 tazas de agua con 4 cucharadas de pasta de tomate, 4 cucharadas de ketchup, 1/2 taza de azúcar, 1/2 taza de vinagre tinto, 2 cucharaditas de sillao, 1 cucharadita de salsa inglesa y sal.



Ingredientes

• 1 filete de pollo • 1 cucharada de jugo de kion • 1 cucharada de pisco • 1 cucharada de sillao • Chuño c/n • 50 g de jamón picadito • 50 g de pecanas picaditas • 1 lata de duraznos al jugo • 1 cucharada de pasta de tomate • 1 cucharada de ketchup • 2 dientes de ajo • 2 cucharadas de vinagre • 1 cucharada de azúcar • 100 g de jolantao • 1 pimiento picado en tiras • 3 cabezas de cebolla china • 1/2 cucharadita de sazonador • Sal y pimienta • Aceite

Rollitos de pollo con durazno

Primer plato

Elaboración

Cortar en láminas delgadas el filete de pechuga, salpimentar, agregar sazonador, jugo de kion y sillao. Reservar.

Espolvorear cada lámina de pollo con chuño, rellenar con jamón y pecanas previamente mezclados, enrollar, pasar nuevamente por chuño y freír.

En una olla poner una taza del jugo de los duraznos, pasta de tomate, ketchup, vinagre, sal y sillao. Cocer hasta que rompa el hervor y espesar con una cucharadita de chuño previamente disuelto en agua fría.

Aparte, en un wok saltear los ajos con jolantao y pimientos, sazonar añadir la preparación anterior, los duraznos, los rollitos y al final la cebolla china picada.

• El delicado sabor de los duraznos hace de éste un plato muy especial.



Ingredientes

• 1 pollo entero • 2 cucharadas de mensí • 1 cucharada de azúcar • 3 dientes de ajo • 2 cucharadas de sillao claro • 1 cucharada de sillao oscuro • 1/4 cucharadita de canela china • 2 cucharadas de pisco • Pizca de sazonador • 2 cabezas de cebolla china • 4 tallos de culantro • 1 anís estrella • Aguja y pabilo para coser • Glaseado (ver consejo)

Pollo al horno 7 sabores

Plato de fondo

Elaboración

Lavar y secar el pollo. Frotar con sal por dentro y por fuera, dejar reposar por una hora.

Licuar mensí, ajos, sillao, azúcar y canela. Reservar una cucharada de esta mezcla y con el resto frotar el pollo por dentro y por fuera. Dejar marinar una hora como mínimo o, mejor aun, de un día para otro.

Hacer un atadito con cebolla china y culantro, colocar dentro de la cavidad del pollo. Añadir 1/2 taza de agua previamente mezclada con la cucharada de mensí que se reservó y coser la abertura con pabilo. Pincelar con el glaseado con la superficie del pollo. Hornear a temperatura media durante una hora aproximadamente.

•El glaseado le da una apariencia dorada muy sabrosa, se prepara mezclando 2 cucharadas de sillao claro, 1 cucharadita de miel y 1/4 de cucharadita de canela china



• 1/4 taza de mantequilla • 1 cebolla pequeña picada • 1 cucharadita semillas de culantro aplastadas • 340 g de champiñones en tiras • Sal y pimienta • 2 cucharadas de crema de coco • 1 cucharada de sillao • 2 tajadas de pan integral picado finísimo o en migas

Paté de champiñones

Primer plato

Elaboración

Derretir la mantequilla en una sartén y cuando esté como espuma, agregar las cebollas. Freír a fuego lento hasta que estén suaves y transparentes.
Incorporar las semillas de culantro y cocer por un minuto más, luego añadir los champiñones y continuar friendo por unos 10 minutos hasta que queden muy suaves. Salpimentar y añadir crema de coco, sillao y pan picado.
Procesar todo en la licuadora o procesador de alimentos. Poner en moldecitos y enfriar. Servir con tostaditas.

•En esta receta se puede utilizar cualquier tipo de hongos. No se considera el tiempo de refrigeración.



Ingredientes

• 6 muslitos de pollo • 1 cabeza de ajo sin pelar • 4 hojas de laurel • Sal y pimienta • 1 taza de vino blanco • Aceite c/n

Muslitos de pollo al ajo y laurel

Plato de fondo

Elaboración

En una sartén con un poquito de aceite freír los dientes de ajo, separados pero sin pelar. Retirar cuando doren y reservar.
En la misma sartén freír el pollo previamente salpimentado, con el lado de la piel hacia abajo, hasta que esté bien dorado por todos lados. Rociar con el vino, regresar los ajos a la sartén, poner el laurel, tapar y cocinar a fuego suave hasta que el pollo esté bien cocido. Si se va secando, añadir más líquido.
Servir con papitas al vapor o con arroz.

•En vez de vino blanco puede usar chicha de jora, caldo de pollo o agua.



• 450 g de calabacitas y zapallitos bebé
CON HIERBAS Y MANTEQUILLA: 3 cucharadas de mantequilla • Ralladura y jugo de 1/2 limón • 1 cucharada de chives picados • 1 cucharada de perejil picado • Sal y pimienta
CON TOMATES, ALBAHACA Y QUESO: 2 cucharadas de mantequilla • 1 taza de tomates cherry • Sal y pimienta • Azúcar rubia c/n • 2 cucharadas de queso fresco suave • 1 cucharada de albahaca en trozos

Calabacitas en dos formas

Elaboración

Primer plato

Lavar las calabacita o zapallitos y hervir por 15 minutos o poner en el microondas 5 minutos.
CON HIERBAS Y MANTEQUILLA: derretir la mantequilla en una sartén. Agregar jugo y ralladura de limón, hierbas, sal, pimienta y calabacitas o zapallitos. Servir inmediatamente.
CON TOMATES, ALBAHACA Y QUESO: derretir la mantequilla en una sartén. Freír las calabacitas o zapallitos con los tomates cortados en mitad, por 5 minutos a fuego alto. Sazonar con sal, pimienta y azúcar. Incorporar queso fresco suave y albahaca. Cocinar brevemente y servir.

• En el mercado puede conseguir distintos tipos de zapallitos y calabacitas bebé.



Ingredientes

• 2 filetes de pechuga • 1 piña • 2 pimientos rojos • 2 pimientos verdes • 350 g de jolantao • 1 atado de cebolla china picada • 1 diente de ajo • 2 latas de durazno al jugo • 2 latas de lychee • 4 cucharadas de azúcar • 8 cucharadas de vinagre • 4 cucharadas de ketchup • 8 cucharaditas de chuño • 4 cucharadas de sillao • 12 cerezas marrasquino • Aceite c/n

Pollo mandarín

Plato de fondo

Elaboración

Cortar el filete en trozos al sesgo, sazonar, pasar por chuño y freír ligeramente. En un tazón mezclar el jugo de piña, durazno y lychee. Añadir vinagre, ketchup, azúcar, sillao y sazonador, llevar al fuego y espesar ligeramente con un poquito chuño disuelto en agua. Reservar.
En un wok saltear los ajos picaditos con las verduras, sazonar. Añadir el pollo, las frutas, la preparación anterior y la cebollita china. Servir.

•A veces se consiguen lychee frescos pero lo más común es comprarlos en lata. Son muy aromáticos y tienen un delicioso sabor.



• 450 g de sandía • 110 g de queso feta • 1 atado de berros • 1/2 cebolla roja en tiras delgadas • 12 aceitunas negras • 1 cucharada de semillas de zapallo tostadas
VINAGRETA: 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de jugo de limón • Pizca de azúcar rubia • Sal y pimienta • 1 cucharada de menta picada

Ensalada de sandia y queso feta

Primer plato

Elaboración

Cortar la sandía en tiras medianas y retirar el borde y las pepas. Colocar intercaladamente, alrededor de un plato redondo.
Mezclar los ingredientes de la vinagreta e integrar bien.
Cortar el queso en cubos pequeños. Lavar y escoger los berros. Mezclar con cebolla y aceitunas. Servir sobre la base de sandía, salpimentar generosamente, aliñar y rociar con semillas de zapallo antes de servir.

·En vez de queso feta use un queso fresco serrano de buena calidad. Pueden usar almendras, semillas de girasol, nueces, entre otros.



Ingredientes

• 1 pierna de pato • 1 zapallito italiano en cuadritos • 1 zapallito italiano en tiras • Aceite de oliva c/n • 1/2 cebolla roja • Tomillo y perejil c/n • Sal y pimienta • Masa tempura (ver consejo)

Pierna de pato con vegetales

Plato de fondo

Elaboración

Marcar rombos en la piel de la pierna de pato con un cuchillo filoso. Cocinar en sartén con la piel hacia abajo hasta que dore. Voltear y terminar la cocción. Saltear el zapallito italiano en cuadritos con la cebolla en el aceite de oliva. Salpimentar y rociar con tomillo y perejil. Pasar la tiras de zapallito por la masa de tempura y freir en aceite bien caliente. Servir de inmediato.

**·Para la masa tempura mezclar 2 tazas de agua bien helada y 2 tazas de harina preparada, 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de bicarbonato.
Mezclar rápidamente y refrigerar. Debe estar bien fria.**



• 1 pechuga de pavo • 2 pimientos morroneados (ver pág. 126) • 1 atado de espinaca • 1/2 taza de crema de leche • 1/2 taza de leche • 1/2 taza de harina s/p • 2 cucharadas de mantequilla • 3 cucharadas de pecanas • 5 espárragos • 1/2 taza de queso parmesano • Sal y pimienta

Terrina de pavo

Primer plato

Elaboración

Moler la pechuga y sazonar. Aparte preparar una salsa blanca con harina, mantequilla, leche, sal y pimienta (ver pág. 126). Pasar las hojas de espinaca por agua hirviendo. Para armar, colocar en un molde forrado con film una capa de pechuga molida, encima tiras de pimiento morroneado, una capa de salsa blanca, queso parmesano, espárragos y pecanas. Repetir la operación de 4 a 5 veces. Apretar bien con el film y llevar al horno en baño María, a 350°F por 1 hora o hasta que esté cocido. Una vez que enfríe, desmoldar y cortar en rodajas. Servir con puré de camote.

• Hay moldes especiales para terrinas, que se pueden usar perfectamente. También puede acompañar con tostaditas o una ensaladita de hierbas.



Ingredientes

• 1 pechuga de pato • 1/8 taza de sillao • 1/8 taza de miel de abeja • 2 cucharaditas de mostaza Dijon • 1 anís estrella • 1 1/2 tazas de caldo de pato • 1 cucharada de kion chancado • 1 cucharadita de sal • Aceite c/n

Pato especiado al sillao

Plato de fondo

Elaboración

Sazonar la pechuga del pato con sal y sillao, dorar en un poquito de aceite. Añadir el caldo y el resto de los ingredientes, dejar cocer a fuego lento hasta que la pechuga esté cocida y jugosa. Dejar enfriar un poco y servir.

• La piel del pato se marca con cortes en forma de rombo para que al momento de freírla bote su grasa.



Ingredientes

• 110 g de garbanzos remojados durante la noche • 900 g de papitas nuevas • 1 cabeza de ajo • 1 limón • 3 cucharadas de aceite de oliva • Sal y pimienta • 2 cucharaditas de miel • 1 cucharada de perejil picado

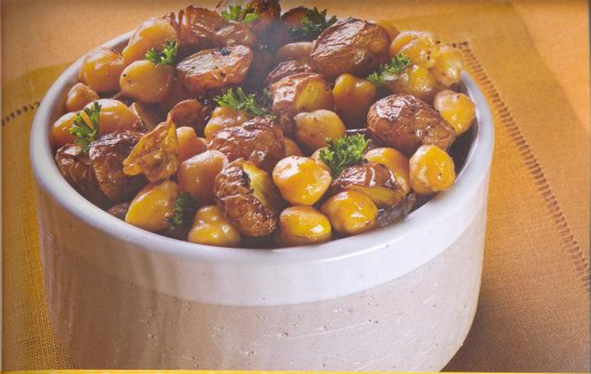
Papitas al aceite de oliva y miel

Primer plato

Elaboración

Enjuagar y escurrir los garbanzos. Cubrir con bastante agua en una olla y hervir. Bajar el fuego y cocinar de 45 a 60 minutos, hasta que estén suaves. Colar y reservar. Precalentar el horno a 400°F. Cortar las papas por la mitad. Rallar la cáscara de limón, sacar el jugo y cortar en seis. Calentar el aceite en una lata para rostizar sobre la hornilla. Agregar las papas y remover para que se bañen de aceite. Salpimentar y añadir pulpa, cáscara y jugo de limón con la cabeza de ajo. Hornear por 40 minutos, moviendo de cuando en cuando. Retirar el ajo y dejar que se enfríe. Chancar para que salgan los dientes. Añadir a las papas junto con la miel y los garbanzos. Hornear de 20 a 30 minutos más, hasta que todo esté suave y dorado. Rociar con perejil antes de servir.

• Este plato es contundente, pero muy sabroso y nutritivo.



Ingredientes

• 1 filete de pechuga • 1/2 kg de fideos de arroz • 4 cucharadas de aceite • 3 dientes de ajo picaditos • 2 cucharaditas de guindilla roja picada • 2 cucharadas de salsa de pescado • 1 cucharada de sillao • 1 cucharada de jugo de limón • 2 cucharaditas de azúcar rubia • 1 taza de frejolito chino • 1/4 taza de maní tostado y picado • 1 tortilla de huevo • 1 cucharada de hojas de culantro

Pad thai de pollo

Plato de fondo

Elaboración

Remojar los fideos de arroz en agua caliente por 10 minutos o hasta que se ablanden. Escurrir y reservar. En un wok con aceite caliente freír los ajos con la guindilla, añadir el pollo cortado en tiras gruesas previamente sazonado. Cocer por unos minutos moviendo constantemente, agregar los fideos, salsa de pescado, sillao, jugo de limón, azúcar y sofreír unos minutos más. Al final agregar frejolito chino, revolver y servir con maní tostado, hojas de culantro y tortilla de huevo cortada en tiritas.

• Los fideos de arroz no necesitan cocinarse, solo se hidratan en agua caliente para que se suavicen.



• 4 cucharadas de aceite • Unas ramitas de albahaca • 3 berenjenas grandes • 250 g de queso mozzarella • Sal • 4 tomates maduros

Rollitos de berenjenas y mozzarella

Elaboración

Primer plato

Pelar los tomates y quitarles las semillas. Cortar en cuadritos Luego colocar en un tazón con albahaca cortada en juliana, sal y un poco de aceite. Dejar reposar. Lavar bien las berenjenas y cortarlas a lo largo en lonjas de 1 cm de espesor, salar y dejar reposar 20 minutos para botar el sabor amargo. Secar bien las berenjenas y freír en el resto del aceite caliente por unos minutos, hasta que estén bien doradas. Colocar un trocito de queso en cada extremo de las lonjas de berenjena y enrollar, luego disponer en una bandeja para hornear (tipo pyrex). Hornear a 350°F, de 10 a 15 minutos. Servir.

•Las berenjenas se salan y escurren para que no queden amargas. Tenga cuidado con la fritura pues absorben gran cantidad de aceite.



Ingredientes

• 150 g de filete de pollo • Aceite de ajonjolí c/n • Sillao c/n • 1/4 cucharadita de jugo de kion • 1/4 cucharadita de kion rallado • 1/2 cucharadita de ají limo picado • 1/4 de pimiento rojo, verde y amarillo • 1/2 cebolla blanca en pluma gruesa • 2 cebollas chinas • 1 cucharada de azúcar • 1 cucharada de salsa de ostión • 30 g de castañas de cajú (cashew) • Sazonador c/n • Culantro picado c/n • 1 cucharadita de salsa de chili

Pollo en salsa agridulce con cajú

Plato de fondo

Elaboración

Cortar el pollo en trozos al sesgo y sazonar con sal, pimienta, gotas de aceite de ajonjolí, 1 cucharadita de sillao y jugo de kion. Reposar por 5 minutos. Aparte en un wok, saltear ají, ajo, kion, pimiento y cebolla blanca. Agregar el pollo, remover y sazonar con azúcar, salsa de ostión, sazonador y sillao. Por último agregar la cebolla china cortada en trozos sesgados de 3 cm, la salsa de chili y las castañas de cajú. Servir salpicando con hojas de culantro y aceite de ajonjolí.

• El nombre tailandés de este plato es "gai himmapan". La salsa de chili se encuentra con el nombre de "chili-garlic" en las tiendas.



• 450 g de espinaca bebé • 1 pan baguette • Aceite de oliva c/n • Sal y pimienta • 1/4 taza de parmesano rallado • 6 huevos cocidos • 2 cucharadas de aceite de almendras • 110 g de champiñones en tiras gruesas • 2 dientes de ajo picados • 2 cucharadas de vinagre balsámico

Ensalada de espinaca, parmesano y huevo

Primer plato

Elaboración

Lavar la espinaca y remover los tallos duros. Cortar el baguette en 12 rodajas. Hervir los huevos por 10 minutos, enfriar y pelar. Calentar aceite en una sartén y freír el pan por ambos lados hasta que esté dorado. Escurrir en papel toalla. Mientras esté todavía tibio, rociar con sal y queso. Mientras tanto, agregar el aceite de almendras a la sartén y freír los champiñones rápidamente hasta que estén suaves. Añadir el ajo, bajar el fuego y dejar cocer 2 minutos más. Mezclar champiñones, vinagre, espinaca, pimienta y jugos de la sartén. Colocar encima los huevos cocidos y el pan. Servir inmediatamente.

• Lo ideal es que el huevo quede con la yema muy suave para que se mezcle con la espinaca al romperlo.



Ingredientes

• 2 docenas de wantanes fritos • 1 filete de pechuga • 100 gr de colas de langostinos • 100 g de chasiu (lomo de cerdo asado)• 100 g de pato asado • 4 rodajas de piña • 1 ají verde • 1/2 taza de encurtidos mixtos • 1 pimiento • 4 cabezas de cebolla china • 2 tazas de salsa agridulce (ver pág. 48) • 2 dientes de ajos picaditos • Sal y pimienta • 1 cucharada de sillao • 1/2 cucharadita de sazonador

Kam lu wantán

Plato de fondo

Elaboración

Cortar el filete en trozos sesgados, sazonar, saltear y reservar. Limpiar los langostinos, sellar en una sartén y reservar. En un wok saltear ajos, ají y pimiento cortado al sesgo. Sazonar con sal, pimienta, pizca de azúcar y sillao. Agregar pollo, chasiu, langostinos y el resto de los ingredientes, excepto la salsa y la cebollita china. Incorporar al final la salsa agridulce, dejar que vuelva a hervir y agregar la cebolla china cortada al sesgo. Acompañar con wantanes fritos.

• Este es un plato clásico de los chifas, delicioso y muy colorido.



• 250 g de hígado de pollo • Aceite c/n • 1 taza de agua fría • 200 g de harina s/p • 2 claras de huevo • 1 cucharadita de polvo de hornear • Sal y pimienta

Higaditos en costra dorada

Primer plato

Elaboración

Pasar los hígados bien limpios por agua hirviendo unos 5 minutos, escurrir y enfriar. Cortar en dos partes iguales y colocar en un tazón. Salpimentar.
Aparte mezclar la harina con el polvo de hornear, sal y pimienta, incorporar 3 cucharadas de aceite, el agua y reposar por 1 hora. Luego agregar la clara de huevo batida a punto de nieve.
Colocar los hígados uno por uno en la masa preparada y freírlos de inmediato en aceite bien caliente. Escurrir sobre papel absorbente.
Freír en ese aceite las ramitas de perejil bien lavadas y secas hasta que estén tostaditas. Escurrir y servir con los hígados.

• Quedan como buñuelitos de hígado. Si los fríe demasiado tiempo quedarán muy secos.



Ingredientes

• 2 piernas con encuentro • 4 cucharadas de aceite • 1 cebolla blanca picada • 1 taza de leche de coco • 1 cucharadita de pasta de curry rojo • 2 tallos de hierbaluisa • 2 cucharadas de salsa de pescado • 1 taza de caldo de pollo • 2 cucharaditas de azúcar • 1 taza de piña en cubos • 1/4 taza de maní tostado • 1 cucharada de jugo de limón • 1 cucharada de hojas de albahaca • Sal y pimienta

Curry de pollo y piña

Plato de fondo

Elaboración

Condimentar las presas de pollo con sal, pimienta, salsa de pescado, jugo de limón y azúcar. Sellar en una sartén con un poco de aceite y reservar.
En una olla freír cebolla con pasta de curry rojo, hierbaluisa picadita y ralladura de limón. Añadir caldo de pollo, cocer por 2 minutos, agregar las presas, leche de coco, piña y dejar reducir. Al final añadir maní tostado y picado con hojas de albahaca picadas.

• La salsa de pescado se conoce también como nam pla y se consigue donde venden productos orientales.



mpo de
aración
:30

rigen
paña

sonas

nporada
o el año

Ingredientes

• 1/2 taza de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre balsámico • 1 diente de ajo aplastado • 1 cebollita de trenza picada • 1 cucharada de alcaparras escurridas y picadas • Sal y pimienta • 2 cucharaditas de jugo de limón • 450 g de papas rojas pequeñas • 110 g de brócoli en ramitos • 110 g de coliflor en ramitos • 140 g de queso de cabra suave • 1 cucharada de perejil picado para decorar

Papitas con coliflor y brócoli

Primer plato

Elaboración

Precalentar el horno a 400°F. Mezclar aceite, vinagre, ajo, cebollita, alcaparras, sal, pimienta y jugo de limón. Si las papas son grandes, cortarlas en trozos del tamaño de las flores de brócoli o coliflor.
Hervir las papitas por 10 minutos en agua con sal. Pasar el brócoli y la coliflor por agua hirviendo con sal unos 2 minutos.
Mezclar todo mientras los vegetales estén aún calientes y colocar en un recipiente para horno. Poner trocitos de queso de cabra por encima y hornear 15 minutos o hasta que la mezcla esté suave y el queso dorado. Rociar con perejil antes de servir.

• Las papitas deben ser tiernas, pero que no se deshagan con la cocción. Puede pelarlas o dejarlas con cáscara.



mpo de
paración
0:45

Origen
China

ersonas

mporada
do el año

Ingredientes

• 1/2 pollo • 3 hongos chinos • 1 salchicha china • 1 cucharada de pisco • 2 cucharadas de sillao • 1/4 cucharadita de chuño • 1/4 cucharadita de sazonador • 1 cucharadita de kion en tiritas • 1 cucharadita de azúcar • Sal y pimienta • 2 cabezas de cebolla china (opcional)

Pollo chino al vapor

Plato de fondo

Elaboración

Cortar el pollo en trozos del tamaño de un bocado. Sazonar con pisco, sillao, chuño, sazonador, kion, azúcar, sal, pimienta y marinar por 15 minutos como mínimo. Añadir los hongos previamente hidratados y cortados en tiras, la salchicha china en corte sesgado y el kion.
Colocar todo en un recipiente para su cocción a vapor por 20 minutos, contados a partir del momento que el agua rompa a hervor. Agregar la cebolla china y servir caliente.

• Este método de cocción permite preparar muchos platos sin grasa. Es ideal para los que cuidan la figura.



...po de ...ración

45

...igen

...paña

...sonas

...porada

...o el año

Ingredientes

• 6 tomates • 2 pimientos rojos sin pepas y en cuartos • 2 dientes de ajo con cáscara • 2 cucharadas de aceite de oliva • Sal y pimienta • 2 tazas de caldo de verduras

PARA ACOMPAÑAR: • 4 rodajas de pan • Aceite c/n • 2 dientes de ajo • 1 - 2 cucharadas de perejil picado

Sopa de pimientos asados

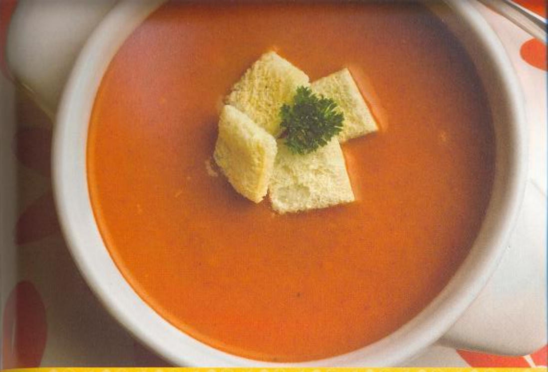
Primer plato

Elaboración

Precalentar el horno a 380°F. Colocar los tomates y pimientos en una bandeja de horno. Meter los ajos debajo de los pimientos para protección. Rociar con aceite, sal y pimienta. Hornear por 30 minutos o hasta que los pimientos estén suaves y la piel cuarteada. Retirar.

Pelar los dientes de ajo. Poner los vegetales en una sartén y verter el caldo. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar por 5 minutos. Licuar hasta que quede como puré y corregir la sazón. Si es necesario, corregir la consistencia aumentando caldo o agua, o reduciendo al hervir. Cortar el pan en cubos del mismo tamaño. Calentar aceite en una sartén, freír el ajo a fuego lento hasta que dore, añadir los pedazos de pan y cocer hasta que estén bien dorados. Si se desea, puede retirar el ajo. Escurrir en papel toalla y espolvorear con sal. Servir la sopa en platos con pan frito y perejil.

• Esta crema se puede servir caliente, tibia o a temperatura ambiente. Es perfecta cuando hace mucho calor.



...npo de ...aración

45

...rigen

...ancia

...rsonas

...nporada

...o el año

Ingredientes

• 1 pechuga de pollo • 1/2 taza de nueces • 1/2 taza de queso gorgonzola • 1/2 taza de orejones • 1/4 taza de guindas • 1 cucharadita de maicena • 1 taza de oporto • 4 ramitas de tomillo • 2 dientes de ajo • Sal •Aceite c/n

Pollo relleno especial

Plato de fondo

Elaboración

Cortar la pechuga de pollo en dos tajadas horizontales y estirar entre dos plásticos con un rodillo. Combinar el queso gorgonzola con las nueces picadas, untar sobre una parte de la pechuga y tapar con la otra, dándole forma de hoja.

Dorar a la plancha o freír en abundante aceite. Picar las frutas secas. Hervir el oporto hasta que se reduzca a la tercera parte y agregar las frutas secas.

Espesar con la maicena disuelta en un poquito de agua. Servir el pollo con la salsa. Acompañar con puré de peras (ver consejo).

• El puré de peras se prepara cocinando peras peladas y sin corazón en agua con azúcar. Pasar por el prensapapas y sazonar con azúcar rubia, mantequilla y una pizca de nuez moscada.



paración
0:45
rigen
ancia
rsonas
nporada
o el año

• 4 tazas de brócoli sancochado • 4 huevos • 4 tazas de leche • 1 taza de queso parmesano • 4 cucharadas de mantequilla • 6 cucharadas de harina s/p • Nuez moscada en polvo • Sal y pimienta

Pastel de brócoli

Primer plato

Elaboración

Hacer una salsa blanca con la harina, mantequilla y leche (ver pag. 126). Salpimentar y agregar nuez moscada. Dejar enfriar. Luego añadir las yemas batidas y el brócoli.
Sazonar con sal y pimienta. Incorporar las claras batidas a nieve con movimientos envolventes. Engrasar una fuente refractaria o moldecitos individuales, verter la mezcla y rociar con queso parmesano. Hornear a 350°F hasta cuajar.

• Coliflor, espinaca, corazones de alcachofa, espárragos... puede usar todo lo que usted quiera en vez del brócoli.



mpo de
paración
0:45
Origen
E.UU
rsonas
nporada
Cálida

Ingredientes

• 1 pechuga deshuesada • 3 tomates maduros en cuadritos • 1 zapallito italiano • Sal gruesa y pimienta • 1 rama de culantro • 1 rama de perejil • 1 berenjena • 5 espárragos • 1/4 de atado de albahaca común • 1/4 de atado de albahaca morada o tai • Aceite de oliva c/n • 1 diente de ajo

Pechuga de verano

Plato de fondo

Elaboración

Limpiar, salpimentar y asar la pechuga en la parrilla o en la sartén. Debe quedar jugosa. Picar albahaca, perejil, culantro y aliñar con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta. Incorporar el tomate. Cortar el zapallito italiano y la berenjena en láminas a lo largo, de 1 cm de grosor. Para servir, colocar las verduras a un lado del plato, al costado la pechuga y bañar con la mezcla de hierbas.

• Tenga en cuenta que si refrigera los tomates una vez comprados, pierden su sabor. Es mejor guardarlos a temperatura ambiente.



• 3 zanahorias medianas • 3 zapallitos italianos medianos • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cucharada de jugo de limón • 4 cucharadas de pesto de arúgula • Sal y pimienta
PESTO DE ARÚGULA: • 2 dientes de ajo • 2 tazas de albahaca • 55 g de piñones • 1/2 taza de parmesano rallado • 1/2 taza de aceite de oliva • Sal y pimienta

Pasta de vegetales

Primer plato

Elaboración

Para el pesto, licuar todos los ingredientes y salpimentar. Si la pasta quedara muy aceitosa y gruesa, añadir una cucharada de agua. Pelar las zanahorias, retirar los extremos y usando un pelador de papas, cortar en tajadas muy finas. Hacer lo mismo con los zapallitos, sin pelarlos.
Calentar aceite en un wok. Cuando esté bien caliente, freír las zanahorias por 1 minuto. Agregar los zapallitos y saltear por 1 minuto más. Incorporar el limón y retirar del fuego. Terminar mezclando con el pesto de arúgula, sal y pimienta.

• No cocinar demasiado para que los zapallitos no se pongan aguados.



Ingredientes

• 2 tazas de crema de leche • 1/4 taza de mantequilla • 100 g de queso gorgonzola • 2 papas amarillas • Pizca de páprika • 1/2 taza de queso parmesano • 1/4 taza de harina s/p • 150 g de polenta fina • 2 huevos • Sal y pimienta • Pizca de nuez moscada rallada • Aceite de oliva c/n • 1 pechuga de pollo deshuesada

Ñoquis a la crema con pollo

Plato de fondo

Elaboración

Para los ñoquis, cocer la papa, pelar y prensar. Secar en la sartén al fuego y luego ponerla en la mesa o en un tazón. Incorporar la polenta, el huevo, sal, pimienta y nuez moscada. Amasar con cuidado y formar tiras, cortar en trozos de 1 cm de grueso.
Sancochar los ñoqui en abundante agua salada, sin que llegue a hervir. Cuando floten, sacarlos del agua.

Salpimentar la pechuga y cocinar a la parrilla o en sartén. Para la salsa, derretir el queso gorgonzola con la crema de leche en una sartén. Agregar los ñoquis y servir.

• La masa de los ñoquis hay que trabajarla delicadamente para que no salgan duros. No la amase demasiado.



• 450 g de espinaca • 2 cucharadas de mantequilla • 85 g de queso ricotta • Harina s/p c/n • 1 cucharada de crema de leche • 1 huevo batido • 1/4 taza de parmesano rallado • Sal y pimienta • Pizca de nuez moscada rallada

Ñoquis de espinaca

Primer plato

Elaboración

Retirar las partes duras de la espinaca, lavar las hojas y poner aún húmedas en una sartén. Tapar y mover la sartén sobre el fuego por 2 minutos o hasta que se suavicen. Escurrir bien y picar. Derretir la mitad de la mantequilla en una olla y agregar la espinaca, cocer hasta que toda la humedad se evapore. Incorporar el queso ricotta y mezclar hasta que se derrita. Transferir a un tazón y añadir crema, huevo, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de parmesano, sal, pimienta y nuez moscada. Cubrir y enfriar por 30 minutos.

Con las manos enharinadas, hacer bolitas de masa del tamaño de una nuez. Sancochar los ñoquis en agua con sal de 5 a 10 minutos, hasta que estén firmes. Escurrir sobre papel toalla y poner en un recipiente para hornear. Cubrir los ñoquis con la mantequilla restante derretida y el parmesano. Dorar en el horno y servir.

• La masa debe quedar suave, pues de lo contrario los ñoquis saldrán muy duros.



Ingredientes

• 1 pechuga de pavita • 3 bulbos de hinojo • 1 taza de crema de leche • 1 taza de leche • 2 ramas de perejil crespo • 2 panes integrales redondos picados • Pizca de nuez moscada rallada • Sal y pimienta • 1 ramita de estragón • 2 ramitas de tomillo • 2 cebollas blancas

Chorizo de pavita

Plato de fondo

Elaboración

Moler la pavita y sazonar con perejil, nuez moscada, estragón, cebolla, pan y tomillo, todo previamente cocido. Colocar un poco de la mezcla sobre papel film y envolver atando los extremos como si fuera un caramelo.

Cocer en agua hirviendo por 20 minutos. Para hacer el puré, cocer el hinojo en poca agua hirviendo con sal. Pasar por el procesador de alimentos hasta que quede una preparación homogénea. Salpimentar y agregar la crema de leche y la leche. Servir una cama de puré de hinojo y encima poner el chorizo de pavita.

• El hinojo tiene un sabor delicado y muy especial, pruébelo en este original puré.



Ingredientes

• 6 huevos duros • 1 pimiento • 1 ají amarillo • 1 diente de ajo molido • Hojas de lechuga • Perejil picado • Mayonesa c/n (ver pág 126) • 1/2 cucharadita de mostaza • Sal y pimienta

Huevos a la diabla

Primer plato

Elaboración

Cortar los huevos por la mitad, a lo largo. Retirar las yemas y mezclar con mayonesa, mostaza y ajo, obteniendo una pasta. Salpimentar.
Aparte limpiar el ají y el pimiento. Pasar el ají por agua hirviendo. Picar ambos en cuadraditos y mezclar con la pasta de yemas.
Rellenar las claras con esta preparación. Refrigerar hasta el momento de servir. Presentar sobre hojas de lechuga y decorar con perejil.

•Para variar el relleno agregue a las yemas pasta de anchoas, alcaparras, salsa Tabasco, entre otros.



Ingredientes

• 1 1/2 tazas de vino tinto • 1 1/2 tazas de oporto • 1/2 paquete de mantequilla • 2 ramitas de tomillo • 1 cebolla blanca • 20 hojas de masa wantán • Aceite de oliva c/n • 500 g de grasa de pato • 1 huevo • 1 pierna de pato con encuentro • 2 dientes de ajo • Sal

Raviolones de pato

Plato de fondo

Elaboración

Reducir el vino hirviéndolo con el oporto, tomillo y cebolla. Al final incorporar la mantequilla fuera del fuego.
Para el relleno cocer el pato con su grasa, dejar enfriar y deshilachar.
Hacer un aderezo con cebolla, ajo, aceite de oliva y mezclar con la carne de pato.
Rellenar la masa wantán con la mezcla para hacer los raviolones, pincelar con huevo, sellar los bordes y cocer en abundante agua salada hirviendo.
Servir los raviolones bañados con la salsa.

•La masa de wantán es una alternativa fácil y rápida si no quiere preparar su propia masa casera, que también es deliciosa.



Ingredientes

• 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen • 1 coliflor grande en ramitos • 5 dientes de ajo picados • 1 ají limo sin pepas y picado • 3 cucharadas de pasta de tomate deshidratado • Pizca de azafrán • Sal y pimienta • 450 g de fideos caracolitos • 1 kg de tomate pelado, picado y sin pepas • 2 cucharadas de crema de leche • 2 cucharadas de perejil picado • Parmesano rallado • Aceite c/n

Pasta con coliflor

Primer plato

Elaboración

Calentar aceite en una sartén grande. Freír la coliflor a fuego medio por 5 minutos, moviendo de cuando en cuando, hasta que se empiece a suavizar pero no cambie de color. Agregar ajo y ají, cocinar por un minuto moviendo. Mezclar la pasta de tomates secos con 1/2 taza de agua, verter sobre la coliflor, tapar y cocer a fuego lento por 15 minutos o hasta que la coliflor esté tierna. Hervir 8 tazas de agua con 4 cucharadas de sal en una olla grande. Cocer la pasta hasta que quede al dente.
Mientras tanto, remojar los hilos de azafrán en 2 cucharadas de agua tibia. Agregar el azafrán y el líquido en el que remojó a la coliflor, añadir los vegetales y sazonar. Aumentar el fuego y dejar cocer. Chancar ligeramente la coliflor e incorporar la crema con el perejil. Mezclar la pasta cocida con la salsa. Servir con queso rallado.

•Cualquier otra pasta corta será perfecta en este plato.



Ingredientes

• 1 1/2 tazas de vino tinto • 1 taza de oporto • 1 1/2 taza de mantequilla • 1 ramita de tomillo • 1 cebolla blanca picada gruesa • 2 piernas de pollo con encuentro • Sal y pimienta

Muslos de pollo Bordeaux

Plato de fondo

Elaboración

Para la salsa poner a hervir el vino con el oporto, tomillo y cebolla hasta que se reduzca a un cuarto de su volumen. Salpimentar y fuera del fuego agregar la mantequilla.
Salpimentar el pollo, dorarlo en la sartén o parrilla, terminar de cocer en la salsa. Servir.

•Para obtener una salsa espectacular añada a la reducción de vino 1 manzana trozada y 1 cucharadita de azúcar.



• 1 cucharada de aceite de ajonjolí • 1 cebolla grande picada • 1 trocito de kion pelado y rallado • 110 g de frejoles aduki cocidos • 44 g de arroz integral cocido • 1 zanahoria rallada • Sal y pimienta • 8 hojas grandes de col • 2 cucharadas de sillao dulce • Salsa de tomate para acompañar

Hojas de col rellenas con frejoles y arroz

Primer plato

Elaboración

Precalentar el horno a 350°F. Calentar el aceite en una sartén grande y freír la cebolla a fuego lento hasta que esté suave y transparente.

Agregar el kion y cocinar por un minuto más. Incorporar frejoles, arroz, zanahoria y salpimentar.Blanquear la col por un minuto en agua salada hirviendo. Escurrir, reservando 1 taza de agua, y secar con papel toalla. Extender las hojas de col con las venas para arriba y dividir entre ellas la mezcla de arroz. Enrollar cada hoja para cerrar y colocar en un recipiente para horno, con la parte donde se cierran para abajo.

Hervir el agua reservada, agregar sillao y verter sobre las coles rellenas. Cubrir con papel aluminio y hornear por 40 minutos, hasta que se suavicen.

Servir con salsa de tomate y el jugo de la cocción.

•Las hojas de col se rellenan con vegetales, carne, pescado, etcétera. El aduki es un frejol japonés de tamaño muy pequeño pero que aporta buen sabor y textura a las comidas.



Ingredientes

• 1 cucharada de aceite de ajonjolí • 1 cebolla grande picada • 1 trocito de kion pelado y rallado • 110 g de frejoles aduki cocidos • 44 g de arroz integral cocido • 1 zanahoria rallada • Sal y pimienta • 8 hojas grandes de col • 2 cucharadas de sillao dulce • Salsa de tomate para acompañar

Straccietti de lomito pejerrey y papas al romero

Plato de fondo

Elaboración

Precalentar el horno a 350°F. Calentar el aceite en una sartén grande y freír la cebolla a fuego lento hasta que esté suave y transparente. Agregar el kion y cocinar por un minuto más. Incorporar frejoles, arroz, zanahoria y salpimentar.

Blanquear la col por un minuto en agua salada hirviendo. Escurrir, reservando 1 taza de agua, y secar con papel toalla. Extender las hojas de col con las venas para arriba y dividir entre ellas la mezcla de arroz. Enrollar cada hoja para cerrar y colocar en un recipiente para horno, con la parte donde se cierran para abajo.

Hervir el agua reservada, agregar sillao y verter sobre las coles rellenas. Cubrir con papel aluminio y hornear por 40 minutos, hasta que se suavicen. Servir con salsa de tomate y el jugo de la cocción.

• Las hojas de col se rellenan con vegetales, carne, pescado, etcétera. El aduki es un frejol japonés de tamaño muy pequeño pero que aporta buen sabor y textura a las comidas.



Tiempo de preparación

1:20'

Origen

Francia

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

• 675 g de papas nuevas • 2 cucharadas de aceite de oliva • Sal y pimienta • 400 g de corazones de alcachofa cocidos • Perejil picado para decorar

SALSA: • 1/2 taza de mayonesa • 2 cebollitas de trenza picadas • 1 cucharada de alcaparras escurridas y aplastadas • 1 cucharada de pepinillos encurtidos picados • Jugo de 1/2 limón • 2 cucharadas de perejil picado

Papitas con alcachofas

Primer plato

Elaboración

Precalentar el horno a 400°F. Colocar las papas en una lata para hornear. Bañar ligeramente con aceite y salpimentar. Rostizar en el horno, moviendo ocasionalmente, por una hora o hasta que estén suaves.
Agregar los corazones de alcachofa partidos por la mitad y cocinar 10 minutos más.
Mezclar los ingredientes de la salsa en una olla pequeña y calentar lentamente. Sazonar con sal y pimienta.
Retirar las papas y alcachofas del horno, escurrir sobre papel toalla, servir con la salsa y adornar con perejil.

• Las papitas de coctel son una buena opción para este plato.



Tiempo de preparación

0:35'

Origen

EE.UU.

Personas

Temporada

Todo el año

Ingredientes

• 1 pechuga de pollo con ala • 1 poro • 1 zanahoria • 1 taza de vino tinto • 2 ramitas de tomillo • 3 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de aceite de oliva • 1 cucharadita de azúcar • Sal y pimienta

Suprema de pollo

Plato de fondo

Elaboración

Limpiar la pechuga y quitarle la piel. Cortar las verduras en juliana de forma pareja. Saltear en mantequilla y aceite de oliva. Salpimentar.
Para la salsa, hervir el vino con el azúcar y cuando se haya reducido a la tercera parte, incorporar una cucharada de mantequilla.
Cocer la pechuga a la plancha y cortar en trozos. Servir las verduras y la pechuga encima. Decorar con la salsa.

• Para la juliana de verduras puede utilizar cualquier variedad que desee.



Ingredientes

• 3 manzanas rojas delicia • 1 cucharada de jugo de limón • 1 cucharadita de azúcar rubia • 3 palitos de apio • 1/2 taza de pecanas • 1/2 taza de mayonesa • 1 cucharada de leche • Sal y pimienta • 2 cabezas grandes de lechuga

eparación
0:30'

Origen
EE.UU.

Personas

emporada
do el año

Ensalada Waldorf

Primer plato

Elaboración

Sacar los corazones de las manzanas y cortar en trozos pequeños, sin pelar. Poner en un tazón, añadir el jugo de limón y el azúcar. Agregar el apio cortado en tiras finas y las pecanas picadas gruesas.

Mezclar la mayonesa con la leche hasta que se integren. Incorporar a las manzanas y sazonar con sal y pimienta.

Para servir, separar las hojas de lechuga y poner una porción de ensalada sobre cada una.

• La ensalada Waldorf es un clásico del que se han hecho incontables versiones. Puede acompañar con pan de nueces u otra variedad.



iempo de
reparación
0:45'

Origen
Italia

Personas

emporada
odo el año

Ingredientes

• 7 champiñones • 2 hongos portobello • 150 g de filete pejerrey de pollo • 120 g de pasta papardelle • 1 taza de crema de leche • 1/3 taza de aceite de oliva • 2 ramitas de tomillo • 1 cebolla blanca • 2 cucharadas de mantequilla • Sal y pimienta

Papardelle de pollo y champiñones

Plato de fondo

Elaboración

Cocer el papardelle al dente en abundante agua hirviendo, escurrir y reservar.

Para la salsa, saltear el pollo hasta dorar, agregar la cebolla blanca en cubitos, luego los champiñones en cuartos y dejar cocer bien. Salpimentar. Incorporar la crema de leche y dejar reducir. Al final poner la mantequilla. Incorporar la pasta reservada y servir.

• El papardelle es una pasta plana y ancha, más gruesa que los fetuccini.



ración
:00
rigen
alia
sonas
porada
o el año

Ingredientes

• 6 pimientos rojos o amarillos • 1/4 taza de aceite de oliva • 1 cebolla grande picada • 100 g de pan rallado • 100 g de queso rallado • 70 g de pasas y piñones • 1 rama de perejil picado • Sal

Pimientos asados rellenos

Primer plato

Elaboración

Asar y pelar los pimientos (ver consejo). Dejarlos enteros y reservar.
En una sartén poner parte del aceite de oliva con la cebolla finamente picada y dejar rehogar bien. Agregar el pan rallado y mover continuamente hasta que tome un color tostadito. Agregar 1 cucharada de perejil picado, las pasas y piñones. Dejar enfriar y mezclar con el queso rallado.
Rellenar con esta preparación los pimientos. Acomodar en una fuente, rociar con aceite de oliva y salar. Llevar a horno de 400°F por 10 minutos.

• **Los pimientos se asan sobre la hornilla hasta que la piel está negra. Se ponen en una bolsa o un recipiente con tapa y después de un rato se pelan.**



mpo de
paración
0.25
rigen
Italia
rsonas
nporada
o el año

Ingredientes

• 150 g de pasta agnolotti • 1 taza de crema de leche • 1/4 taza de parmesano • 3 cucharadas de mantequilla • 2 ramitas de tomillo • 1 pechuga de pato • Sal y pimienta

Agnolotti de pato

Plato de fondo

Elaboración

Salpimentar y cuadricular la piel de la pechuga de pato. Grillar o cocer en la sartén y luego cortar en láminas.
Mientras tanto sancochar los agnolotti en agua salada hirviendo. Calentar la crema de leche con el queso y la mitad del tomillo previamente picado. Dejar que se reduzca.
Para servir, poner los agnolotti en el plato y disponer encima los trozos de pato con la salsa. Decorar con una ramita de tomillo.

• **Si no tiene agnolotti use ravioles, capelletti o su pasta preferida.**



• 1 taza de papas cocidas • 1 taza de zanahorias cocidas • 4 rabanitos • Sal y pimienta • 1/2 taza de queso crema • 4 cucharadas de mayonesa • 3 pepinillos encurtidos • 3 huevos duros en rodajas • Perejil y hojas de lechuga • Jugo de limón al gusto • Perejil al gusto • Aceite de oliva c/n

Ensalada malagueña

Primer plato

Elaboración

Colocar en una ensaladera las papas cortadas en cubitos, las zanahorias y los rabanitos en rodajas. Condimentar con sal, pimienta, un poco de aceite de oliva y limón.

Mezclar el queso crema con la mayonesa y verter sobre los vegetales. Agregar los pepinillos, las rodajas de huevo duro y perejil. Servir fría. Decorar con hojas de lechuga

• Tener las verduras previamente cocidas hace que esta ensalada sea muy fácil de preparar.



Ingredientes

• 70 g de queso emmenthal • 70 g de queso gruyere • 70 g de queso parmesano • 1 taza de crema de leche • Aceite de oliva c/n • 2 tajadas de pan de molde • 1 pechuga de pollo con ala • 150 g de espinaca • 1/2 zanahoria • 2 dientes de ajo • 2 cucharadas de mantequilla • Sal y pimienta

Pollo a los 3 quesos

Plato de fondo

Elaboración

Poner la crema de leche en una ollita con los tres quesos y calentar hasta que todo se disuelva. Salpimentar.

Cortar las verduras en bastoncitos y la espinaca en tiras. Saltear en aceite de oliva. Salpimentar.

Quitar la piel a la pechuga, salpimentar y cocer en el grill o en una sartén con aceite de oliva. Bañar la pechuga con la salsa de tres quesos y acompañar con verduras, ya sea al costado o como base. También se puede servir con tostadas

• Esta salsa de tres quesos es buenísima sobre pasta o papas.



reparación

0:15'

• 4 tazas de uvas blancas, sin pepas • 250 g de queso gruyere • 250 g de queso parmesano picado • 1/2 taza de crema de leche • 1 pizca de pimienta negra

Origen

EE.UU.

Ensalada de uvas y queso

Elaboración

Primer plato

Colocar en una ensaladera las uvas limpias, agregar los quesos picados en cubitos. Mezclar todo con la crema de leche y condimentar con la pimienta. Servir.

Personas

Temporada

Todo el año

• **Las uvas pueden ser de diversos colores y tamaños. Cambie los quesos según lo que tenga en casa o a su elección.**



Tiempo de preparación

1:45'

Ingredientes

• 1 pollo bebe de hasta 1 kg • 100 g de higos secos • 100 g de guindas • 100 g de orejones • 1/2 paquete de mantequilla • Sal y pimienta • Puré de papas para acompañar (ver consejo)

Origen

Italia

Pollo bebé con frutos secos

Plato de fondo

Elaboración

Limpiar el pollito y untar bajo la piel con parte de la mantequilla, sal y pimienta. Rellenar el pollo con los frutos secos picados y cerrar bien la cavidad con mondadientes o cosiendo con pabilo.

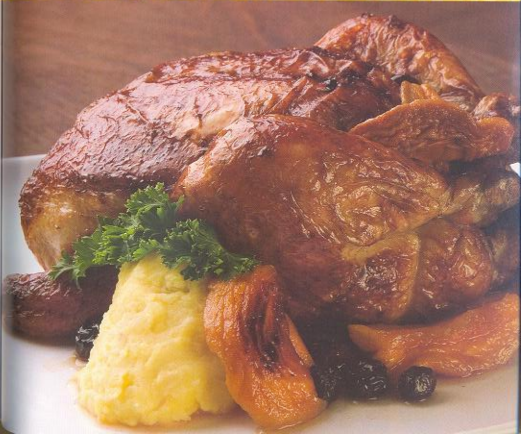
Hornear a 350°F por una y media horas, hasta que los jugos salgan transparentes. Servir acompañado con puré de papas.

Personas

Temporada

Todo el año

• **El puré se prepara con papas amarillas, leche y mantequilla. Se sazona con sal, pimienta blanca y nuez moscada rallada. Se puede agregar hojas de tomillo o arúgula.**



aración
00'

rigen
.UU.

rsonas

nporada
o el año

• 100 g de mantequilla • 2 cucharadas de aceite de oliva • 2 cebollas medianas en tiritas • Pizca de azúcar • 1 cucharada de harina s/p • 1/2 cucharadita de pimienta roja o cayena • 3 tazas de leche • Sal y pimienta • 350 g de macarrones • 340 g de queso cheddar rallado • 1/2 taza de crema de leche • 2 tajadas de pan fresco picado fino o en migas

Macarrones de queso y cebolla

Primer plato

Elaboración

Calentar 1 cucharada de mantequilla y el aceite en una sartén grande. Freír cebollas y azúcar a fuego medio alto de 20 a 30 minutos, moviendo ocasionalmente hasta que estén suaves y caramelizadas. Sancochar los macarrones en agua con sal de 8 a 9 minutos o hasta que estén al dente. Escurrir. Mientras tanto, preparar una salsa blanca en una sartén mediana con la mantequilla, harina, pimienta y leche, siguiendo las instrucciones de la receta básica de la página 126. Derretir 225 g del queso cheddar en la salsa y salpimentar. Agregar la crema con los macarrones cocidos. Precalentar el horno a 400°F. Poner 1/3 de los macarrones en la base de un molde para horno. Colocar encima la mitad de las cebollas y parte del queso restante. Repetir, terminar con una capa de macarrones y cubrir con un poco de queso mezclado con las migas de pan. Hornear de 25 a 30 minutos hasta que esté dorado. Dejar enfriar 10 minutos antes de servir.

• Si no tiene macarrones puede usar cualquier pasta tubular. El preparado no debe quedar seco.



empo de
paración
1:00'

Origen
Perú

ersonas

emporada
odo el año

Ingredientes

• 150 g de quinua cocida y fría • 1 pierna con encuentro •1 huevo • 100 g de harina s/p • Aceite vegetal c/n • Aceite de oliva c/n • 5 sachatomates • 2 ramitas de huacatay • 2 ramas de culantro • 1 cucharada de miso • 2 cucharadas de sillao • Gotas de aceite de ajonjolí • 1 cucharada de mostaza • 3 hojas de lechuga • Sal y pimienta.

Jamoncitos de pollo crocante

Plato de fondo

Elaboración

Quitar la piel del pollo, cortar la carne en tiras y marinar por 3 horas con mostaza, sillao, miso y azúcar. Luego pasar por harina, huevo batido y quinua. Reservar.
Para la salsa, saltear el sachatomate picadito, con ajo y cebolla. Licuar, salpimentar, incorporar culantro, huacatay, aceite de oliva y unas gotas de aceite de ajonjolí. Freír en abundante aceite el pollo cubierto con la quinua y escurrir en papel toalla. Servir con lechuga y la salsa.

• Para preparar los jamoncitos puede usar ala en lugar de la pierna. El tiempo estimado no contempla el marinado.



Ingredientes

• 12 huevos de codorniz • 2 bolas de mozzarella • 110 g de espinaca bebé • 450 g de puntas de espárragos • 2 cucharadas de aceite de oliva • 85 g de piñones • 1 cucharada de vinagre balsámico • Sal y pimienta • 6 hojas de albahaca • Sal y pimienta

Espárragos salteados

Primer plato

Elaboración

Hervir los huevos de codorniz por un minuto, luego enfriar bajo el chorro de agua fría. Pelar y cortar por la mitad cuando estén fríos.
Cortar la mozzarella en tiras. Lavar y secar la espinaca y colocar en un tazón grande. Cortar la parte dura de los espárragos, si la tuvieran. Saltear con aceite caliente por 2 minutos. Agregar los piñones y dorar. Incorporar el vinagre y dejar cocer hasta que burbujee. Luego poner en el recipiente junto con la espinaca. Añadir el resto de ingredientes y salpimentar.

•Lo puede servir como plato principal acompañado con pan tostado, papas o couscous.



Ingredientes

• 1 pechuga con piel • 6 naranjas de jugo • 2 cucharadas de sillao • 1 taza de arroz • 1 cucharada de maicena • 3 dientes de ajo • Aceite de oliva c/n • 1 cucharada de azúcar

Pollo a la naranja

Plato de fondo

Elaboración

Hacer marcas en forma de rombo en la piel de la pechuga. Poner el jugo de naranja en una ollita con el azúcar y hervir hasta que se reduzca. Espesar con la maicena disuelta en un poquito de agua.
Dorar la pechuga en aceite de oliva, primero por el lado de la piel. Voltear y terminar de cocer. Servir con la salsa y el arroz.

• Decorar con cáscara confitada de naranja y gajos de naranja muy frescos.



preparación

0:45

• 30 g mantequilla • 110 g de queso ricotta • 110 g de mozzarella • 1 huevo batido • 1 cucharada de perejil picado • 2 cucharadas de chives picados • 1 cucharada de menta picada • 30 g de pistachos picados • Sal y pimienta • Nuez moscada • 8 hojas de masa hojaldre

Origen

Italia

Paquetitos de ricotta

Primer plato

Elaboración

Personas

Precalentar el horno a 400°F. Engrasar una bandeja de hornear con un poco de mantequilla derretida. Mezclar los quesos con el huevo batido. Agregar hierbas, pistachos, sal, pimienta y nuez moscada.

Extender 4 hojas de masa, una al lado de la otra, y con una brocha cubrir con mantequilla derretida. Cortar cada una en 4 o 5 tiras. Poner una cucharada de la mezcla de queso al borde de cada tira de masa. Formar un triángulo doblando la esquina derecha hacia el lado opuesto, luego la de la izquierda a la derecha y así sucesivamente hasta doblar toda la tira. Poner los paquetitos en una bandeja de horno, enmantequillando por encima nuevamente. Hornear 10 minutos o hasta que estén dorados.

Temporada

Todo el año

• En esta receta puede usar "masa philo" y los paquetitos quedarán espectaculares .



Tiempo de preparación

0:40

Ingredientes

• 1 pechuga con piel • 2 cucharadas de sillao • 1 taza de arroz cocido • 1 cucharada de maicena • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de aceite de ajonjolí • 100 g de jolantao • 1/2 pimiento • 1 cucharadita de kion • 1 cucharada de azúcar rubia • 1 cucharadita de chuño • Sal y pimienta • Aceite c/n

Origen

Perú

Pollo al sillao

Plato de fondo

Elaboración

Personas

Marcar la piel de la pechuga con un cuchillo. Salpimentar y freír.

En una ollita poner a hervir el sillao con azúcar y aceite de ajonjolí. Espesar con el chuño disuelto en 1/4 taza de agua y reservar.

Saltear las verduras en un wok o sartén y agregar la salsa. Bañar con esto la pechuga. Acompañar con arroz.

Temporada

Todo el año

• Hay muchas preparaciones para esta receta, pero esta es sencilla y se diferencia porque se usa la pechuga entera.



paración
0:30
Origen
Italia
rsonas
nporada
lo el año

• 6 tomates redondos, maduros pero firmes • 1/2 taza de harina s/p • 140 g de polenta fina (de preferencia, instantánea) • 1/4 taza de parmesano rallado • 3 huevos batidos • Aceite de oliva o vegetal c/n

SALSA: 30 g de perejil • 15 g de menta • 3 cucharadas de alcaparras escurridas • 1 diente grande de ajo • 1 cucharadita de mostaza Dijon • 1 1/2 cucharadas de jugo de limón • 1/2 taza de aceite de oliva extravirgen • Sal y pimienta

Tomates fritos con polenta

Elaboración

Primer plato

Para la salsa, picar muy menudo perejil, menta y alcaparras hasta formar una pasta gruesa. Mezclar en un tazón con el ajo aplastado, mostaza, jugo de limón, aceite extravirgen, sal y pimienta. Tapar y reservar.

Cortar los tomates en tiras de 1 cm y salpimentar por ambos lados.

Salpimentar ligeramente la harina y la polenta. Mezclar la polenta con el parmesano.

Pasar las tiras de tomate, una por una, por harina, huevo y polenta, presionando bien para que se forme una capa gruesa y pareja. Freír en abundante aceite, 2 minutos por cada lado, hasta que estén crocantes y doradas. Escurrir sobre papel toalla y mantener calientes mientras se fríe el resto. Servir las tiras de tomate tibias con la salsa verde.

• La polenta y el parmesano forman una cubierta crocante muy rica en esta receta.



mpo de
paración
0:30
Origen
lonesia
rsonas
nporada
o el año

Ingredientes

• 150 g de filete pejerrey de pollo • 2 g de hondashi • 1 cucharada de azúcar • 1/4 taza de mirin • 1/4 taza de vinagre de arroz • 1 nabo • 1 taza de arroz • 1 ají limo rojo • 1 rama de hierbaluisa • 1 diente de ajo • 2 duraznos maduros

Lomitos de pollo hondashi

Plato de fondo

Elaboración

Cortar los filetes en 3 partes y reservar.

En una ollita hervir el mirin, vinagre de arroz, ají limo, hierbaluisa y azúcar. Agregar el hondashi y salpimentar.

Cocinar el pollo al vapor y luego mezclar con la salsa. Servir con el arroz y los duraznos en cuñas.

• El hondashi es una salsa oriental de pescado, generalmente a base de bonito.



• 1/2 kilo de uvas verdes peladas • 1/2 apio picado • 1 zanahoria • 1/2 kilo de papas cocidas • 4 manzanas picadas en cubos • 1 1/2 tazas de mayonesa (ver pág. 126)

aración
0.30'

rigen
E.UU

rsonas

porada
el año

Ensalada festiva

Primer plato

Elaboración

Pelar y despepitar las uvas. Picar las papas. Rallar la zanahoria.
Mezclar todos los ingredientes y agregar la mayonesa mezclando suavemente para no desintegrar las papas.

• **Si cocina las papas con anticipación, preparar esta receta será rapidísimo.**



mpo de
aración
.00'

rigen
talia

rsonas

porada
el año

Ingredientes

• 2 pechugas de pato • 1 cucharadita de pimienta verde • 120 g de harina de camote • 1 huevo entero • Aceite de oliva c/n • 1/2 atado de chives frescos • 1 ramita de romero • 1 taza de crema de leche • 1 cucharada de mantequilla • Sal • Clara de huevo c/n • Queso parmesano rallado

Ravioles de camote y pato

Plato de fondo

Elaboración

Sazonar la pechuga de pato con sal y pimienta verde, luego hacerle ligeros cortes en la piel.
Cocer en la plancha o sartén y picarla bien fina.
Hacer una masa con la harina de camote, sal, huevo y una cucharadita de aceite de oliva.
Estirar y cortar cuadrados para formar ravioles, rellenando con el pato picado. Pegar los bordes con clara de huevo o agua.
Preparar la salsa con la crema de leche, unas hojitas de romero, aceite de oliva, mantequilla y sal.
En una olla con abundante agua hirviendo con sal sancochar los ravioles por unos minutos.
Escurrir y mezclar con la salsa.
Servir con queso parmesano y decorar con una ramita de romero.

• **El romero es una hierba deliciosa pero un poco fuerte, así que use muy poquita cantidad.**



Ingredientes

• 450 g de papitas de tamaño parejo • Sal y pimienta • 2 cucharadas aceite de oliva • 110 g espárragos • 10 zapallitos bebé • 10 zapallitos redondos bebé

SALSA: 1/2 taza de caldo de verduras • Ralladura y jugo de 1/2 naranja • 1 cebollita de trenza en tiras finas • 110 g de mantequilla sin sal fría • 1 cucharada de yogurt griego • 1 cucharada de chives picados

Papitas con vegetales baby

Primer plato

Elaboración

Precocer las papas en agua hirviendo con sal de 5 a 8 minutos. Escurrir y dejar que se sequen.

Calentar el aceite en una sartén grande y freír las papas con sal y pimienta, a fuego lento de 20 a 30 minutos, volteando ocasionalmente hasta que se pongan de color marrón claro.

Añadir el resto de los vegetales bebé y dejar cocer hasta que estén muy tiernos.

Aparte poner a hervir todos los ingredientes de la salsa. Servir con los vegetales..

• Use cualquier variedad de vegetales bebé: zanahorias, nabos, poros, berenjenas, choclitos, entre otros.



Ingredientes

• 1 pechuga entera de pato • 1 pimiento asado (ver pág. 126) • 150 g de hojas de espinaca lavadas • 120 g de queso fresco • 6 papas negras • 1 taza de crema de leche • 1 cebolla blanca en juliana y confitada (ver pág. 24) • 150 g de queso dambo • 1 hoja de laurel • Sal y pimienta

Pechuga de pato rellena

Plato de fondo

Elaboración

Quitar la piel de la pechuga, cortarla para poderla abrir y estirar como para hacer un pionono. Salpimentar y rellenar con las hojas de espinaca previamente pasada por agua hirviendo, el pimiento asado cortado a lo largo y el queso fresco en tiras.

Enrollar con film o papel aluminio, apretando bien, sellar y cocer en agua hirviendo por 20 minutos.

Para el pastel, cortar las papas en rodajas finísimas, colocar en un molde chico una base de papas, un poco de cebolla caramelizada, rociar con queso dambo, crema de leche, salpimentar y repetir formando capas.

Hornear a 350°F por 40 minutos o hasta que las papas estén suaves y la superficie dorada.

• Para servir, cortar el pato en rodajas y acompañar con el pastel de papas.



• 1 pechuga de pollo cocida y en cubitos • 3 rodajas de piña fresca • 50 g de pasas • 1 tomate sin semillas y en cubitos • 1 zanahoria chica rallada • 2 hojas de lechuga finamente picadas • 1 tallo de apio • 100 g de aceitunas negras • Sal y pimienta • Aceite de oliva c/n • Vinagre c/n

ración 30' gen rú onas orada lida

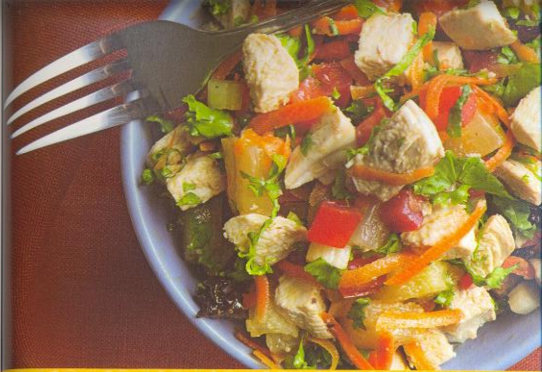
Salpicón de pollo agridulce

Elaboración

Primer plato

En una ensaladera grande colocar los trocitos de pollo, las rodajas de piña picadas, pasas, tomate, zanahoria rallada, hojas de lechuga, apio y aceitunas negras.
Condimentar con aceite de oliva y vinagre al gusto. Salpimentar, mezclar bien y conservar en la heladera hasta el momento de servir.

• El salpicón es un plato muy dietético, ligero y delicioso, que se puede hacer también con carne de res cocida y picadita.



po de ración 0' igen ncia onas orada el año

Ingredientes

• 1 pechuga de pollo • 3 tajadas de queso edam • 1 cucharada de almendras tostadas y picadas • 2 manzanas verdes picadas y horneadas • 2 cucharadas de azúcar • Puré de papas para acompañar (ver pág. 92)

Pollo relleno con manzanas

Plato de fondo

Elaboración

Poner las manzanas con el azúcar en una sartén sobre fuego suave y dejar cocer hasta que se caramelicen y tengan un bonito tono dorado.
Abrir la pechuga como un libro. Salpimentar y rellenar con las almendras, las tajadas de queso y las manzanas caramelizadas.
Cerrar la pechuga con mondadientes y freír en una sartén a fuego muy suave.
Servir con puré de papas y la guarnición que desee.

• Varíe el puré de papas agregando tocino frito picado y trocitos de queso.



• 1 taza de papaya madura, pelada y sin pepas • 1 limón • 1/2 atado de arúgula • 1/2 atado de berros sin los tallos duros • 2 paltas grandes maduras, peladas • 1 mango maduro, pelado y en tiras

VINAGRETA FRANCESA: 3 cucharadas de aceite de girasol o vegetal • 1 cucharada de vinagre balsámico • Sal y pimienta

Ensalada de mango y palta

Primer plato

Elaboración

Para la vinagreta francesa, poner todos los ingredientes en un frasco con tapa y mover bien. Luego licuar la vinagreta francesa con la papaya y jugo de limón.

Disponer los pedazos de palta y mango sobre las hojas verdes. Rociar con la vinagreta de papaya y servir inmediatamente.

• Busque mangos grandes y carnosos, la papaya debe estar madura y las paltas, firmes. Si desea, puede añadir unos camarones cocidos.



Ingredientes

• 1 pechuga de pollo • 1 ramita de estragón • 2 hojas de colapez • 1 taza de crema de leche • 2 dientes de ajo • 1 cebolla blanca • 4 tazas de caldo de pollo • 1 zanahoria • 3 zanahorias bebé • 3 vainitas bebé • 3 nabos bebé • 2 alcachofas • 3 espárragos cocidos • 1/2 taza de mantequilla • 1 ramita de perejil • Aceite de oliva c/n • Sal y pimienta

Pollo al mousse de estragón

Plato de fondo

Elaboración

Hervir el caldo de pollo con un ajo y el estragón. Dejar que se reduzca a la cuarta parte.

Mientras tanto hidratar la colapez en agua fría. Escurrir cuando esté muy suave y disolver en el caldo. Enfriar.

Batir la crema de leche e incorporar al caldo frío, poner en la refrigeradora para formar una mousse.

Cortar la zanahoria en láminas y pasarla por agua hirviendo. Cocer la pechuga salpimentada a la plancha.

Para servir, poner la pechuga en un plato con láminas de zanahoria y la mousse. Acompañar con las verduras pasadas por agua hirviendo y salteadas en mantequilla con ajo, perejil, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.

• Los espárragos se cocinan en agua salada hirviendo por 7 minutos. Inmediatamente se escurren y se ponen en agua con hielo para detener la cocción y que queden verdes.



Ingredientes

• 2 cebollas grandes • 1 taza de harina s/p • 1 taza de panko • Sal y pimienta • 1/2 taza de leche • 1/2 taza de yogurt • Aceite vegetal para freír • Ketchup picante para acompañar

Aros de cebolla

Primer plato

Elaboración

Cortar la cebolla en rodajas y separar en aros.
Mezclar harina con sal y pimienta. En un tazón combinar yogurt y leche.
Pasar los aros de cebolla por harina, luego por la mezcla de yogurt y después por panko, cuidando que queden bien cubiertos.
Freír en abundante aceite caliente. Escurrir en papel toalla y servir con ketchup picante.

• Los aros de cebolla son un acompañamiento perfecto para cualquier comida ligera, o como piqueo cuando lo desee.



Ingredientes

• 6 muslos de pollo deshuesados • 1/2 onza de hongos porcini secos • 3 tiras de tocino picado • 1 cucharada de aceite de oliva • 3 dientes de ajo picados • 1/2 taza de vino tinto • 1/2 taza de caldo de pollo o res • 3 cucharadas de vinagre balsámico • 1 taza de tomate picado • 1 cucharadita de maicena • Harina s/p c/n • Perejil para adornar • Sal y pimienta

Pollo en salsa balsámica

Plato de fondo

Elaboración

Hidratar los hongos por 20 minutos en 1 taza de agua hirviendo, tapados. Escurrir y reservar el agua.
Salpimentar el pollo y pasar por harina.
En una sartén freír el tocino hasta que esté tostado, retirar y reservar. Luego freír el pollo en la grasa del tocino, hasta que quede bien doradito.
Retirar del fuego la sartén y eliminar un poco de grasa, luego dorar el ajo a fuego lento. Incorporar el agua de remojo de los hongos, vino, caldo y vinagre balsámico. Cocinar la salsa por 5 minutos.
Agregar el pollo a la salsa, tapar y cocer por 10 minutos. Añadir los tomates, la maicena disuelta en un poco de agua, hongos remojados y tocino. Tapar y cocinar 5 minutos más. Servir con perejil.

• Acompañar con papitas al vapor o salteadas en mantequilla, vainitas cocidas o espárragos crocantes.



paración

rigen

emania

rsonas

nporada

lo el año

• 4 corazones de alcachofa • 1 zanahoria cocida y en cuadritos • 1 taza de arvejitas cocidas • 1 taza de queso dambo picado • 1 taza de papa cocida y en cuadritos • 1/2 taza de vinagreta (ver pág. 126) • Sal y pimienta • Cebolla picada finísima (opcional)

Alcachofas rellenas

Primer plato

Elaboración

Cocer los corazones de alcachofa en agua con sal hasta que estén suaves. Escurrir y dejar enfriar.
Combinar los demás ingredientes, rellenar las alcachofas con esta preparación y servir.

•Si desea puede servir aparte más vinagreta para comer las hojas y el corazón de la alcachofa. Para un toque criollo, agregue rocoto o ají picado.



mpo de
paración

0:45

Origen

China

rsonas

nporada

lo el año

Ingredientes

• 2 filetes de pechuga • 2 pimientos rojos • 1 cabeza de ajo • 4 cucharadas de salsa hoisin • 200 g de maní (opcional) • 4 cucharadas de salsa de ají chino • 20 g de kion • 2 cebollas rojas • 350 g de jolantao • 2 tazas de caldo • 4 cucharaditas de chuño • Aceite c/n • Sal y pimienta

Kon po de pollo

Plato de fondo

Elaboración

Cortar el pollo en trozos sesgados, sazonar, dejar reposar por 15 minutos y freír ligeramente en abundante aceite.
Aparte, en un wok freír ajos bien picados, kion y las verduras de acuerdo a su textura y tiempo de cocción.
Sazonar, añadir la salsa hoisin, ají chino, pollo y caldo. Dejar cocer unos minutos, rectificar la sazón y espesar con chuño previamente disuelto en agua.
Cuando espese, retirar del fuego. Servir con maní tostado.

• La salsa de ají chino se vende en frascos. Tenga cuidado porque es muy picante.



po de
ración
40'
igen
ncia
sonas
porada
el año

Ingredientes

• 675 g de papas nuevas • 225 g de tomates pequeños • Sal y pimienta • 4 huevos duros • 110 g de vainitas • 110 g de habas bebé • 4 cebollitas chinas • 4 cucharaditas de perejil picado • 1 cucharada de albahaca picada • Sal y pimienta

VINAGRETA: 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 diente de ajo aplastado • 1 cucharada de vinagre blanco • 2 cucharaditas de mostaza Dijon • 55 g de aceitunas negras picaditas

Ensalada caliente de papas

Primer plato

Elaboración

Cortar las vainitas por la mitad y la cebollita china en tiras finas. Cocer las papas en agua hirviendo con sal por 15 minutos o hasta que estén suaves. Mientras tanto, hervir agua en dos ollas y prender la parrilla. Grillar los tomates salpimentados, con el corte hacia arriba, por 2 minutos.

Cuando las papas lleven 5 minutos cocinándose, agregar vainitas, habas y una buena pizca de sal. Dejar cocer 3 minutos.

Para la vinagreta, mezclar aceite, ajo, vinagre, mostaza, sal y pimienta. Agregar las aceitunas. Juntar papas, vainitas, tres cuartas partes de la vinagreta, cebollita china, la mitad del perejil, albahaca, sal, pimienta y mezclar bien.

Cortar los huevos en cuñas o rodajas y poner encima de la ensalada.

• Si añade atún tendrá una versión de la tradicional ensalada Nicoise.



npo de
aración
40'
rigen
landia
sonas
porada
o el año

Ingredientes

• 1 cucharada de salsa base de pannang (ver consejo) • 200 g de filete de pollo en tiras • 2 cucharadas de leche de coco • 2 hojas de limón • 1/2 pimiento en juliana • 1 cucharadita de albahaca tai picada • Caldo de pollo c/n • Aceite c/n • Sal, pimienta y sillao c/n • 2 dientes de ajo machacados • 1 cucharadita de hierbaluisa rallada • 1 cucharadita de jugo de kion

Pannang de pollo

Plato de fondo

Elaboración

Saltear en aceite el ajo y el pollo previamente sazonado con sal y pimienta.

Agregar la base de pannang, hojas de limón, leche de coco y caldo de pollo. Reducir y por último agregar pimiento, albahaca y resto de ingredientes. Mezclar y luego servir.

• Salsa pannang: freír 1 cda. de pasta de curry en 2 cdas. de aceite. Agregar 1 cda. de salsa de pescado, 2 cdas. de sillao, 1 cda. de aceite, 2 cdas. de azúcar, 50 g de maní molido, 1 cdta. de hierbaluisa, ralladura de limón, un poco de albahaca tai, 1/3 taza de leche de coco y 1/3 taza de agua. Cocer unos minutos y colar.



po de
ración
45'

igen
ina

onas

porada
el año

Ingredientes

• 1 filete de pechuga • 1 atado de espárragos verdes • 100 g de jolantao • 1 taza de caldo de pollo • 1 clara de huevo • 1 diente de ajo picadito • 1 pimiento • 1/2 docena de huevitos de codorniz • 1 cucharadita de chuño • 1/4 cucharadita de sazonador • Gotas de aceite de ajonjolí • Sal y pimienta c/n

Rollitos de pollo con espárragos

Primer plato

Elaboración

Cortar el filete de pechuga en láminas sesgadas, sazonar y enrollar con los espárragos previamente pasados por agua hirviendo. Pasar por chuño, freír en abundante aceite y cortar en porciones de 3 cm. Reservar.
En un wok freír el ajo, jolantao y pimiento, agregar los huevitos de codorniz sancochados, sazonar e incorporar el caldo de pollo. Espesar con el chuño previamente disuelto en un poquito de agua fría.
Cuando rompa el hervor, dejar cocinar por un minuto, añadir la clara de huevo al hilo y gotas de aceite de ajonjolí. Servir

•Los huevitos de codorniz se cocinan 7 minutos. Luego escurrir, pasar por agua fría y pelar de inmediato.



npo de
aración
45'

rigen
China

rsonas

nporada
o el año

Ingredientes

• 4 pechugas de pato • 4 dientes de ajo • 4 cucharaditas de pasta de ají • 4 cucharadas de miel • 4 cucharadas de sillao oscuro • 1 cucharadita de canela china • 2 paquetes de fideos sajofán • 4 cucharadas de ajonjolí entero • 8 cabezas de cebolla china • 400 g de jolantao • 8 cucharadas de jugo de tamarindo • 4 tazas de caldo de pato

Sajofán con pato

Plato de fondo

Elaboración

Pinchar la piel de la pechuga de pato con un tenedor y marinar con ajo molido mezclado con la pasta de ají, miel, sillao y canela china. Reservar por 1 hora.
Remojar los fideos por 15 minutos en agua caliente.
Hornear las pechugas de pato, enfriar un poco y cortar en tajadas finas al sesgo.
En un wok calentar aceite vegetal con aceite de ajonjolí y saltear jolantao y cebolla china.
Incorporar el jugo de la cocción de pato, caldo de pato y jugo de tamarindo. Cuando rompa el hervor, agregar los fideos y el pato. Si desea, servir espolvoreado con semillas de ajonjolí.

•Las semillas de ajonjolí deben estar previamente tostadas para poder disfrutar de todo su aroma.



Ingredientes

ENSALADA: 2 paltas maduras pero firmes • 285 g de mozzarella • 3 tomates redondos, maduros pero firmes • Pan ciabatta para acompañar
VINAGRETA: 55 g de hojas de albahaca • 1 cucharada de jugo de limón • Sal y pimienta • 5 cucharadas de aceite de oliva

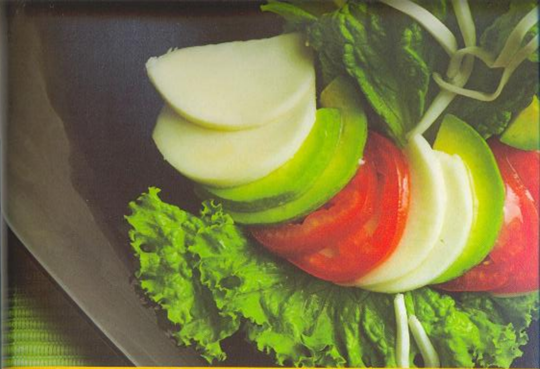
Ensalada a la albahaca

Primer plato

Elaboración

Para la vinagreta, mezclar albahaca, jugo de limón, sal y pimienta en un procesador de alimentos e ir agregando el aceite gradualmente, hasta que la mezcla quede lisa. Corregir la sazón.
Cortar las paltas en medias lunas y los tomates y el queso en finas rodajas. Disponer palta, tomate y queso en platos individuales y rociar con vinagreta. Salpimentar y servir acompañado de pan ciabatta.

• Es una ensalada muy fresca. Use mozzarella de buena calidad, tomates bien maduros y paltas que estén cremosas y en su punto.



Ingredientes

• 4 piernas con encuentro • 6 ajíes rojos secos • 2 cebollas • 4 cucharaditas de ajo picado • 2 cucharaditas de curry en polvo • 2 cucharadas de pasta de curry rojo • 2 cucharaditas de semillas de culantro tostadas • 1/2 cucharadita de canela molida • 1/2 cucharadita de comino tostado y molido • 3 tazas de leche de coco • 3 cucharadas de salsa nam pla • 3 cucharadas de jugo de limón • 2 cucharadas de azúcar • 1 cucharadita de páprika

Kai kolai

Plato de fondo

Elaboración

Licuar la cebolla, ajos y ají con dos cucharadas de leche de coco.
Cortar el pollo en presas, sazonar con sal, pimienta, salsa nam pla y azúcar. Sellar y en esa misma olla, freír la preparación anterior, agregar el curry rojo, el resto de las especias y la leche de coco. Cocinar por 20 minutos. Una vez cocido el pollo, rectificar la sazón y añadir jugo de limón.

• La leche de coco se prepara rallando el coco fresco en un tazón y se cubre con agua hirviendo. Dejar reposar unos minutos. Colar a través de una gasa o secador, exprimiendo bien, y utilizar según la receta.



Ingredientes

4 camotes grandes • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 ají limo sin pepas y picado • 1/2 taza de sour cream • Ralladura y jugo de 1/2 limón • Sal y pimienta • Pizca de comino • 4 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de culantro picado para decorar

Camote horneado con crema picante

Primer plato

Elaboración

Precalentar el horno a 400°F.
Lavar los camotes y pinchar por todos lados. Poner en un pyrex, rociar aceite y hornear durante una hora hasta que estén suaves.
Mientras tanto en un tazón mezclar sour cream, ají, jugo y cáscara de limón, sal, pimienta y comino.
Cortar los camotes cocidos por la mitad y chancar un poco la pulpa con un tenedor. Poner un pedazo de mantequilla sobre cada mitad. Verter la salsa y rociar con culantro.

• Los camotes previamente asoleados son más dulces y sabrosos. Déjelos unos días bajo el sol y verá la diferencia.



Ingredientes

1 pavo de 6 o 7 Kg • 150 g de carne molida de cerdo • 150 g de carne molida de pollo • 150 g de carne molida de res • 100 g de tocino picado • 1 cebolla picada • 3 dientes de ajo picados • 1/2 taza de pasas • 1/2 taza pisco • 1 litro de jugo de naranja • 1 cucharada de mostaza • 150 g de mantequilla • Aceite c/n • Sal y pimienta

Pavo relleno navideño

Plato de fondo

Elaboración

Lavar bien el pavo. Salpimentar. Inyectarlo con el jugo de naranja mezclado con la mostaza.
Para el relleno, freír la cebolla y el ajo en aceite, agregar el tocino picado para que se dore un poco, luego las carnes molidas hasta que estén cocidas y finalmente las pasas. Incorporar el pisco y dejar cocer hasta evaporar el alcohol. Rellenar el pavo con la preparación.
Cubrir la pechuga con mantequilla derretida. Hornear a fuego medio por 4 o 5 horas, aproximadamente, una hora por kilo.
Bañar de vez en cuando con su propio jugo. Si se secara demasiado, añadir un poco de agua o vino.

• El tiempo de horneado depende del peso del pavo. Muchas personas prefieren hornear el relleno en un molde aparte y servirlo luego con el pavo.



Ingredientes

1 pierna de pollo • 2 cucharadas de salsa de soya • 2 cucharadas de vino dulce de arroz (mirin) • 1 tallo de cebolla japonesa (naganegi) • 1 pimiento • Sal y pimienta
SALSA TERIYAKI: 2 cucharadas de salsa de soya • 1 cucharada de vino de arroz (sake) • 1 cucharada de vino dulce de arroz (mirin) • 3 cucharadas de azúcar

Yakitori

Primer plato

Elaboración

Deshuesar la pierna de pollo. Cortar en trozos de 2.5 x 2.5 cm. Salpimentar y marinar con la salsa de soya y mirin.
Preparar la salsa teriyaki mezclando todos los ingredientes.
Insertar los trozos de pollo en brochetas de bambú intercalando con el naganegi y el pimiento.
En una plancha con un poco de aceite, cocer las brochetas hasta que doren, agregar la salsa teriyaki. Servir.

• Use distintos cortes de pollo combinados con vegetales cubiertos en salsa teriyaki y colocados en varillas de bambú (brochetas).



Ingredientes

1 pollo en trozos • 1 huevo • 1 cucharada de mostaza • Chuño c/n • Sal y pimienta • Sazonador • Aceite c/n

Pollo broaster casero

Plato de fondo

Elaboración

Trozar el pollo, agregar sal y poner en una olla con poca agua, para que se cocine sin deshacerse. Cuando esté cocido, colocar en un recipiente.
En un tazón aparte poner el huevo con la mostaza, mezclar y verificar la sal. En otro recipiente mezclar chuño, pimienta, sal y sazonador.
Pasar los trozos de pollo por la mezcla de huevo, uno por uno. Luego pasar por el chuño sazonado. Freír en aceite caliente. Servir.

• Esta receta es muy fácil de preparar. El pollo debe quedar jugoso. Acompañar con papas fritas, ensalada o arroz blanco.



mpo de
aración
0:15'

Ingredientes

6 kiwis • 100 g de prosciutto • 100 g de queso de cabra suave • 1 ramita de tomillo • Aceite de oliva c/n

rigen
Italia

Kiwi antipasto

Primer plato

rsonas

Elaboración

Pelar los kiwis y cortar en rodajitas. Colocar en un plato.
Encima disponer trozos de prosciutto y un pedacito de queso de cabra.
Rociar todo con las hojitas de tomillo y aceite de oliva. Decore con vegetales a gusto.

nporada
lo el año

• El kiwi es originario de Nueva Zelanda, de donde ha salido para deleite de todo el mundo.



mpo de
paración
0:35'

Ingredientes

6 filetes de pavita • 1/4 taza de harina preparada • 12 hojas de salvia picadas • Sal y pimienta • 6 tiras finas de prosciutto • 1 1/2 cucharadas de mantequilla sin sal • 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cebollita de trenza picada • 2 dientes de ajo picados • 1/2 taza de vino blanco seco • 1 tomate sin pepas y picado • 2 cucharadas de perejil picado

Origen
Italia

Saltimboca de pavita

Plato de fondo

ersonas

Elaboración

Precalentar el horno a la temperatura mínima posible. Salpimentar la pavita. Echar harina en un tazón y agregar la salvia. Pasar cada filete por la harina. Agitar suavemente para quitar el exceso. Envolver por el medio cada trozo de pavita con una tira de prosciutto. Asegurar con mondadientes. Calentar la mantequilla y el aceite en una sartén a fuego alto, hasta que empiece a oscurecerse. Saltear el pavo sobre fuego medio de a pocos hasta que esté dorado, unos 2 minutos. Voltear y cocinar un poco más, hasta que la carne se sienta cocida pero firme. Repetir el proceso con el resto. Mantener tibio (guardar en el horno).
Sin botar la grasa, poner la sartén sobre fuego medio. Añadir la cebollita y saltear por 3 o 4 minutos hasta que esté suave. Incorporar el ajo y saltear. Subir el fuego, agregar vino, tomate y raspar el fondo de la sartén con una cuchara de palo. Hervir hasta que espese, unos 3 minutos. Mezclar con los jugos que haya soltado el pavo y dejar reducir. Salpimentar, añadir perejil. Verter la salsa sobre el pavo.

mporada
do el año

• Servir con una ensaladita de hojas verdes a su gusto o con arúgula.



Recetas básicas

Salsa blanca (1 taza)

- 1 taza de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina s/p
- Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN:
Derretir la mantequilla en una ollita, agregar la harina y revolver bien. Cocinar como 3 minutos, sin dejar que tome color.
Fuera del fuego incorporar la leche a la temperatura ambiente, sin dejar de revolver para que no se formen grumos. Volver a poner a fuego muy suave hasta que tome cuerpo y espese un poco. Salpimentar.

Mayonesa (1 taza)

- 1 huevo
- 1 1/2 tazas de aceite
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal, pimienta blanca (opcional)

ELABORACIÓN:
Poner en la licuadora el huevo con 1/2 taza de aceite, sal, azúcar, mostaza y pimienta. Licuar 15 segundos y luego empezar a incorporar el aceite en chorrito muy fino. Antes de terminar el aceite, añadir el jugo de limón. No es necesario acabar todo el aceite, sólo si la mayonesa no hubiera tomado suficiente cuerpo.

Vinagreta (1 taza)

- 2/3 taza de aceite
- 1/3 taza de vinagre blanco
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN:
En un tazón poner el vinagre con sal, pimienta, azúcar y mostaza. Mezclar bien. Agregar el aceite, moviendo con batidor de alambre hasta que esté emulsione. Conservar refrigerada y agitar antes de usar.

Arroz graneado (3 1/2 tazas)

- 2 tazas de arroz
- Sal al gusto
- 2 dientes de ajo chancados
- 3 tazas de agua hirviendo
- 2 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN:
En una olla caliente el aceite, incorporar los ajos, el agua hirviendo y el arroz. Agregar sal al gusto, tapar, bajar el fuego y dejar cocer a fuego muy bajo hasta que el agua se consuma.
Con un trinche revolver el arroz, apagar el fuego y tapar. No revolver con cuchara porque no quedaría graneado sino pegajoso. Si le faltara cocinar, añadir un poquito más de agua. Retirar los ajos antes de servir.

Pimientos asados

- Pimientos rojos
- Aceite de oliva c/n (opcional)

ELABORACIÓN:
Poner los pimientos enteros en la llama de la hornilla e ir dando vueltas hasta que toda la piel esté negra. Colocar luego en un tazón con tapa o en una bolsa bien cerrada.
Después de un rato, pelarlos desprendiendo la piel quemada con las manos. Hacerles un corte y retirar las venas y pepas. Cortar en tiras. Puede usarlos así o bañarlos con un chorrito de aceite de oliva.

Huevos poché (4 personas)

- 4 huevos bien frescos
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre blanco

ELABORACIÓN:
Poner a calentar el agua con el vinagre sin que hierva. Romper un huevo en un plato y echarlo con mucho cuidado dentro del agua. Hacer círculos alrededor con una cuchara de madera. Dejar cocer por unos minutos y cuando se vea cocido, retirar y poner en agua fría. Repetir con los otros huevos. Esta técnica requiere un poco de práctica para que salga bien. Los huevos deber ser fresquísimos para obtener un buen resultado.